આરોગ્ય મીમાંસા

લેખક

રા. રા. ચંદુલાલ લલ્લુભાઈ મુનીમ
૧૨૬, કીરપારામ મહેતાનો ખાંચો,
ગોપીપુરા-સુરત.

સહાયક

શા૦ લાલજીભાઈ મેઘજીભાઇ
ઓનરરી સેક્રેટરી શ્રી જીવરક્ષા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ
હૈદ્રાબાદ (દક્ષિણ)

પ્રકાશક
(શ્રી જીવદયા પ્રબોધક મંડળ તરફથી)
છોટુભાઇ હાજીભાઈ દેસાઈ
સોનીફળીઆ-સુરત.

નિવેદન.

Return to nature કુદરત તરફ પાછા વળો, આ સિદ્ધાંતનો જગતમાં જોસ બંધ પ્રચાર થવા લાગ્યો છે યુરોપ-અમેરિકાના મોટા નામીચા ડૉક્ટરો હવે દરદીઓને દવાના રગડાઓ રેડવા કરતાં કુદરત ઉપર છોડવાનું વાજબી ગણવા શીખ્યા છે. દવા દરદને મટાડનારી નહિ પણ દરદોની સંખ્યાને વધારનારી છે. એ બીના હવે ચોક્કસ અનુભવાઇ રહી છે. પરમ કૃપાળુ પ્રભુએ મનુષ્યની શરીરની રચનાજ એવી (Otto Matic) રચી છે કે તેને કોઇપણ વ્યાધિઓ સતાવી શકે નહિ. પરંતુ આપણે કુદરતથી વેગળા જઇએ છીએ, ને તેના દુ:ખો ભોગવીએ છીએ. આ દુ:ખોનું કુદરત તરફ પાછા વળવાથીજ નિવારણ થઇ શકે.

હું કેટલાક સમયથી આ બાબત ઉપર આજ સુધી બહાર પડેલાં કુદરતી જાળવવાની હીમાયત કરનારા પુસ્તકોના સાર- રૂપ, અર્થાત્ પ્રસ્તાવના-ભૂમિકા જેવો નાનો નિબંધ લખવા ઇચ્છતો હતો, પણ અવકાશ મળતો નહોતો. પરંતુ પ્રભુ કૃપથી રા. રા ચંદુલાલભાઇ સાથે મારો મુલાકાત થતા તેઓ મારા જેવાજ કુદરતના હીમાયતી જણાયા, અને પોતાના અનુભવથી તથ વાચનથી અસરકારક એક શ્લોકમાં મહા ભારત સમાવવા સમાન નિબંધ લખેલો મને બતાવ્યો. મને વાંચતા ઘણો ઉપયોગી જણાવાથી લોક કલ્યાણ માટે પ્રકટ કરવા મે માગણી કરી, જે તેમણે ઘણા આનંદથી આપી છે. આ સમયે અમારી પાસે હૈદ્રાબાદ શ્રીજીવરક્ષા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ તરફથી (મુનિરાજ શ્રી દોલતવિજયજી મહારાજના સદુપદેશથી) રૂા ૧૪૦) પુસ્તક પ્રકટ કરવા મળેલા હતા. તેનો આ પુસ્તક પ્રકટ કરવામા ઉપયોગ કર્યો છે. આ પુસ્તક વાચી એક વ્યક્તિ પણ કુદરત તરફ વળે, સાદું અને સરળ જીવન ગાળતાં શીખે તો અમારો શ્રમ સફળ થશે.

"શારદાવિહાર"
સોનીફળીઆ-સુરત

પ્રકાશક

ॐ

આરોગ્ય મીમાંસા.

મનુષ્ય જન્મ લીધા બાદ દરેક મોડો વહેલો પણ સંસારમાં વિપત્તિઓ વગેરે પડવાથી, સંસાર નિરસ લાગી-પોતાના મૂળ સ્થાને એટલે આત્મ સાક્ષાત્કાર કરવા તરફ વળવાનો. કેટલાકોની એ માર્ગ તરફ લાગવાની મંદ પ્રવૃત્તિ હોય છે અને કેટલાકોની તીવ્ર પ્રવૃત્તિ હોય છે. અને તે જેને જેના સંસ્કારો તે ઉપર આધાર રાખે છે. આ માર્ગપર વળનારનું શરીર જો રોગી હોય તો તેને અત્યંત વિઘ્નો નડે છે, આખો વખત પોતાના રોગનોજ તેને વિચાર આવે છે, રોગ શી રીતે મટે તે ઉપરજ તેનું લક્ષ રહે છે, અને આત્મોન્નતિના માર્ગપર ચઢવાના જે જે પ્રયત્નો આદરે છે તે સર્વ મિથ્યા થાય છે, માટે જન્મ લેનાર દરેક સ્ત્રી પુરુષે પોતાનું શરીર શી રીતે નિરોગી રાખવું તે પ્રથમ શીખવું જોઇએ. જ્યાં સુધી શરીરપર આપણે કાબુ મેળવ્યો નથી ત્યાં સુધી મન ઉપર કોઇ દિવસ પણ કાબુ રાખી શકાશે નહિ અને મનના વેગોને રોકવાને જેટલા પ્રયત્નો કરીશું તે સર્વ મિથ્યા થવાના, જ્ઞાનદૃષ્ટિ કદી પ્રાપ્ત થવાની નહિ. વિચાર કરી જોઇશું તો આપણને માલમ પડશે કે સેંકડે નેવું ટકા લોક કોઇને કોઇ રોગોથી પીડાતા હોય છે, અને શરીર પ્રકૃતિ

શી રીતે સારી રહે અથવા રાખી શકાય તે બાબતથી તદ્દન અજ્ઞાન હોય છે. કોઇ પાણીને દોષ દે છે, કોઈ હવાને દોષ દે છે તો કોઇ ગંદકી વગેરે કારણોને દોષ દે છે. એમ બીજા કારણોને લીધે પોતાની પ્રકૃતિ બગડવાનું સમજે છે. પણ પોતાની ક્રિયાને (ગમે તે પદાર્થો ખાવાની) કોઇ દોષ દેતું નથી. મોટા મોટા શહેરોમાં આપણે જોઇશું તો હજારો ડૉકટરો દિવસે દિવસે ઉભરાતા જાય છે તોપણ માંદગીનું પ્રમાણ કોઇ પણ રીતે ઓછું થતું નથી. તેમજ મરણનું પ્રમાણ પણ ઓછું આવતું નથી. હજારો નવી નવી શોધો થઇ, નવાં નવાં ઔષધો અને રસીઓ નીકળ્યાં છે, તે છતાં રોગો તો તેમના તેમ રહે છે બલ્કે વધતાં જાય છે. આ સર્વનું કારણ એ કે શરીર સંપત્તિ શી રીતે જાળવી રાખવી તે આપણે બીલકુલ સમજતાં નથી. અને જરા કાંઇ થયું કે ડૉકટર અથવા વૈદ્ય પાસે દોડયાં જઇએ છીએ, અને આપણી માન્યતા એવી દૃઢ થઇ ગઇ છે કે ઔષધ લીધાથીજ રોગો મટશે. હજારો રૂપીઆ આપણે આવી રીતે ખેાઇએ છીએ તે છતાં આપણી તંદુરસ્તી તો બગડેલીજ રહે છે. આપણે એક એવી ભૂમિપર જન્મ લીધો છે કે જે ભૂમિ પર મહાન યોગીઓ, મહાન તત્વ વેત્તાઓ અને મહાન્ વિચારશીલ પુરુષો થઇ ગયા છે, કે જેમણે પોતાની કીર્તિ આખી પૃથ્વી પર ફેલાવી હતી. તે ભૂમિના બાળકો આજે નિસ્તેજ થઇ પોતાનું ગૈારવ ગુમાવી શરીર સંપત્તિમાં કેવળ દુર્બળ થયેલાં દેખાય છે. અને ડૉકટરો તથા વૈદ્યો ઉપર આધાર રાખી સ્વાશ્રય છોડી બેઠા છે. એ શું થોડા અફસોસની વાત છે? તેનું મુખ્ય કારણ એજ કે આગલા મહાન પુરુષોની રહેણી કરેણી તરફ આપણે બીલકુલ લક્ષ આપતાં નથી. આપણા પૂર્વજો કેવી

સાહાય્યથી, શરીરે સદૃઢ અને મનથી પ્રફુલ્લિત રહી પોતાનું કર્ત્તવ્ય કર્યા જતાં હતાં અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતાં હતાં, તેમજ છેવટ સંસારનો ત્યાગ કરી ચતુર્થ સન્યાસાશ્રમ અંગીકાર કરી આત્મ પરાયણ થતાં તેનું હાલમાં આપણને વિસ્મરણ થયું છે. આ સ્થિતિ તેઓ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરતાં તે આપણે હાલના વખતમાં પણ જો લક્ષ આપીએ તો અનેક પુસ્તકો ઉપરથી તેમજ વૃદ્ધો તરફથી શીખી શકીએ એમ છીએ પણ આપણી મતિ હાલમાં ઉલટેજ રસ્તે દોરવાઇ છે. આપણે મરજીમાં આવે તેવું ખાઇએ પીએ છીએ. શરીર ઉપર તેની શી અસર થાય છે તે બીલકુલ જાણતાં નથી, માંદા પડયા કે ડૉકટર પાસે દોડીએ છીએ અને છેવટ હવા ફેર જઇએ આમ તેમ રખડી પૈસા ગુમાવીએ છીએ આની આપણી દયામણી સ્થિતિ હાલમાં થઇ છે અને તે મુખ્યત્વે કરી આપણા અજ્ઞાનને લીધે છે. આપણાં ખર્ચો વધી ગયાં છે કેમે કર્યાં તે આપણે ઓછા કરી શકતાં નથી, આપણી જરૂરીઆતોની તો કાંઇ સીમાજ નથી. મોંઘવારી તો એટલી વધી પડી છે કે દરેકને પોતાનો સંસાર શી રીતે નિભાવવો તેનો મોટો વિચાર થઇ પડયો છે આવા કઠણ વખતમાં શું આપણે વિચાર કરવો ન જોઇએ કે આપણી શરીર પ્રકૃતિ શી રીતે સારી રહી શકે, આપણે આપણા કામમાં સારી રીતે શા ઉપાયોથી મચ્યા રહી શકીએ, આપણું ચિત્ત ચિંતાથી મુકત શી રીતે રહે, અને છેવટે આ મનુષ્ય જન્મનું સાર્થક આપણે શી રીતે કરી શકીએ ?

પ્રથમ રોગ આપણા શરીરોમાં કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેનો કંઇક વિચાર કરીએ, જગન્નિયંતાએ આપણને જન્મતાંજ રોગી નિર્માણ

કરી નથી, પાછળથી આપણે આપણી ભૂલોથી રોગી બની દુઃખ વેઠીએ છીએ. શાસ્ત્રકારોએ ચાર પ્રકારનાં રોગો વર્ણવ્યા છેઃ— ૧ સ્વાભાવિક એટલે ઉત્તર વયતે લીધે શરીરનું ક્ષીણ થવું અને સ્વાભાવિક ક્ષુધા, પીપાસા ને નિદ્રાદિને શાંત ન કરવાથી થયેલી શરીરની અસ્વસ્થ સ્થિતિ. ૨ આગંતુક એટલે અકસ્માતથી થતા રોગો. ૩ કાયિક એટલે શરીરમાં વાત, પિત અને કફના કોપને લીધે થતા રોગો અને ૪ આંતર એટલે મનના વિકારે જે રોગો થાય છે તે. કેટલીક વખત માતા પિતા તરફથી પણ આપણામાં રોગો ઉતરી આવેલા હોય છે. આ સર્વ પ્રારબ્ધ વશાત્ પ્રાપ્ત થયેલા હોય છે, પરંતુ પ્રયત્ન દ્વારા તે સર્વનું નિવારણ થઇ શકે છે. આપણે નિરોગી શરીર લઇને આવ્યાં હોઇએ છીએ તે છતાં નાનપણથીજ આપણા શરીરોમાં બહારનું દૂધ અને ' મેલીન્સ ફુડ, " " હોરલીકસ મોલ્ટેડ મીલ્ક " " વિરોલ " " એલનબરી ફુડ " વગેરે વિજાતીય પદાર્થો આપણા પાલન કર્તા આપણને શક્તિ આવે અને જલદી મોટા થઇએ એવા હેતુથી શરીરમાં નાખી આપણી પાચન ક્રિયા પર બોજો મૂકી શરીર બગાડી નાખે છે. આપણે સમજણાં થયા બાદ પણ આપણે એવા પદાર્થો ખાઇએ છીએ કે જેથી આપણી પાચન શક્તિ દિન પર દિન ક્ષીણ થઇ બગડતીજ જાય છે. અને છેવટે માંદા પડી ડૉકટર અથવા વૈદ્ય પાસે જવું પડે છે. દરેકે એ અવસ્ય ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે આપણે જે પદાર્થો ખાઇએ છીએ તે એવા વિજાતીય પદાર્થોના મિશ્રણથી ભરપુર હોય છે, કે તે આપણા પેટમાં ગયા બાદ તેમાંથી લોહી વગેરે બનવા સારૂ જોઇતું સત્વ થોડુંજ નીકળે છે અને બાકીનો મોટો ભાગ મળાદિ (કચરો)

ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે વખતે વખત બહાર ન નીકળી શકવાથી અંગમાં ઝેર ઉત્પન્ન કરી રેાગ પેદા કરે છે. રેાગ એ કાંઇજ નહિ પણ શરીરમાં દાખલ થયલાં વિજાતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થતાં ઝેર કાઢવાની નૈસર્ગિક ક્રિયા છે. તે ક્રિયા ચાલતી હેાય છે તે દરમ્યાન તાવ વગેરે અનેક રેાગેાનેા આપણે અનુભવ કરીએ છીએ. કારણ કે વિષનેા જમાવ એટલેા બધેા શરીરમાં થઇ જાય છે કે તે વધારે વખત ટકી શકતેા નથી અને પૂર જોસથી બહાર કાઢવાનેા રેાગ દ્વારા કુદરત પ્રયત્ન કરે છે. એ ક્રિયા બંધ કરવાની કાંઇ પણ જરૂર નથી એટલે ઔાષધેા વગેરે પેટમાં નાંખી રેાગેા મટાડવાનેા પ્રયત્ન કરવાની કાંઇ જરૂર નથી. પણ શરીરમાં ભેગાં થયેલા વિજાતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થયેલાં ઝેર નીકળી ગયાં કે રેાગેા એની મેળેજ મટવાના. માટે આપણે જે ખેારાક ખાઇએ છીએ તેમાં ભળેલા વિજાતીય પદાર્થોજ—જે પચી શકતાં નથી અને શરીરને પેાષણ શક્તિ આપવાના કામમાં આવતા નથી તે એકઠા થવાથીજ રેાગ ઉત્પન્ન થવાનાં અનેક કારણેા બને છે. આ પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થયેલાં વિષને એકઠાં થવાનું મુખ્ય સ્થાન પેટ અથવા આંતરડાંએા છે, અને ત્યાંથી તે ઝેર લેાહી દ્વારા બીજા અવયવેામાં ફેલાય છે. જે અવયવ નબળું હેાય છે તેમા તે જઇ બેસે છે. અને તે અવયવને રેાગી બનાવે છે. આવી રીતે અનેક રેાગેા ગળામા, કાનમાં નાકમાં, આંખમાં, હાથમાં પગમાં, છાતીમાં વગેરે અવયવેામાં થાય છે. અને તે રેાગેાનાં નામ જૂદાં જૂદાં આપવામાં આવે છે. પણ રેાગ તેા એકજ છે તે એકે **વિજાતીય પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થતાં વિષેાનું એકઠાં થવું**. રેાગેાને મટાડવાને જે જે સ્થળેા રેાગેા દેખાય છે તે સ્થાનેાને દવા લગાડી અથવા પીવાની દવા લઇ વળી કરવાની કાંઇ જરૂર નથી. જ્યાં એ વિજાતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન

થયેલાં ઝેરો સ્થાન લે છે અને જ્યાંથી એ જુદા જુદા સ્થાનોમાં પસરે છે, તે સ્થાનને એટલે પેટને આંતરડાંના ભાગને સુધારવાની જરૂર છે. એટલે ત્યાં એકઠા થયેલા વિજાતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થયેલાં વિષો બહાર નીકળવા માંડે છે. અને જે જે અવયવોમાં તે પસર્યાં હોય છે ત્યાંથી પાછાં મૂળ સ્થાને આવી બહાર નીકળી જઇ તે તે અવયવો શુદ્ધ કરે છે. અને પછી તે અવયવનો રોગ મટયો એમ આપણે કહીએ છીએ. કુદરત ઝેર બહાર કાઢવાની ક્રિયા કરે ત્યારે તેને આપણે કુદરતી ઉપાયો વડે એટલે હવા, પાણી, સૂર્યનો તાપ, વાયુ અને કસરતથી મદદ કરવી.

આ ઉપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલૂમ પડશે કે ખાવાના પદાર્થોનું સેવન બહુ સંભાળથી કરવાની જરૂર છે. જે ખાવાના પદાર્થો પરમેશ્વરે જેવી હાલતમાં ઉત્પન્ન કર્યા છે તેવાજ ખાધાથી કોઈ પણ જાતનું નુકસાન થતું નથી. પરમેશ્વરે પોતેજ જુદા જુદા પદાર્થોમાં જુદા જુદા રસો અને સ્વાદો ઉત્પન્ન કર્યા છે. તેથી તે ખાવાને ઘણા સારા લગે છે, પચન તરત થઇ શકે છે, અને શરીરને પોષણ પણ તેથી ઉત્તમ પ્રકારે મળે છે. ટુંકામાં કુદરતે કરેલાજ પદાર્થો ખાવા યોગ્ય છે તેમાં કોઇ પણ જાતનું મિશ્રણ કરી તેના સ્વાદમાં ફેરફાર કરી ખાવાની કાંઇ જરૂર નથી. આ જાતનો આહાર, એટલે જુદી જુદી જાતનાં ધાન્ય, ફળફળાદિ, કંદમૂળ, ઝાડો ઉપર થયેલી કુમળી કુંપળો. શાકભાજી વગેરે છે ખરું જોતા કોઇપણ પદાર્થને રાંધી તેની શક્તિ કમી કરી ખાવાની જરૂર નથી. અનાજ ખાવું તો તે ખેતરમાંથી કાઢેલુ લીલુંજ ખાવું અને તે ઘણું મિષ્ટ લાગશે અને પોષણ પણ સારૂં આપશે. જયારે લીલું તાજું અનાજ ન મળી

શકે ત્યારે સુકું અનાજ પાણીમાં પલાળી ફણગા ફૂટયા બાદ ખાવું અથવા તો વાટી નાખી તેનું સત્વ કાઢી પી જવું. તેમાં બહારનો સ્વાદ એટલે ખાંડ, મીઠું, મરચું, મરી વગેરે કાંઇ પણ મેળવવાની જરૂર નથી, મેવો પણ એજ રીતે લીલો મળે ત્યાં સુધી લીલો ખાવો. નહિ તો પછી સૂકો મેવો, પરંતુ તે હમેશાં બંધકોશ કરે છે તેથી તેનો ઉપયોગ ઘણો કરવાની જરૂર નથી. લીલો મેવો બહુ ખાઇ શકાતો નથી તેથી તેને ભેગો કરી તેનો રસ કાઢી પી જવાથી બહુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. અને પોષણ પણ સારૂં મળે છે, શાકભાજી પણ જે કાચાં ખાઇ શકાય તેનોજ ઉપયોગ બનતાં સુધી કરવો. જે રાંધીને ખવાય તેને ત્યાગ કરવા. કંદમૂળ પણ બાફી ખાવા કરતાં પલાળી ખાવાથી વધારે ફાયદો કરે છે. રાંધવાથી અથવા ગરમ કરવાથી દરેક ચીજની શક્તિ એછી થઇ જાય છે. અને તે બાધક નિવડે છે. કોઇ પણ ચીજ ગરમ કરવાની જરૂર જણાય તો તેને ફક્ત સૂર્યના તાપથીજ ગરમ કરવી; પણ કૃત્રિમ અગ્નિ ઉપર મૂકવી નહિ. આપણા જઠરાગ્નિએજ ખાધેલાં વસ્તુ ગરમ કરી પચાવવાની છે જઠરાગ્નિનું બળ કાંઇ થોડું સમજવું નહિ. આપણે એ અગ્નિને મંદ કરી નાખ્યો છે. કોઇ પણ ખાવાના પદાર્થોમાં મસાલો નાખવાની જરૂર નથી તેમજ મીઠું અથવા ખાંડ પણ સ્વાદિષ્ટ બનાવવા સારૂ નાખવાની જરૂર નથી. સ્વાદોનું મિશ્રણ એટલે કૃત્રિમ આગથી બનાવેલું ભોજન હમેશાં નુકસાન કર્તા છે. આ બાબતના ખોરાકનો મેં પોતે અનુભવ કરી જોયો છે. અને તેની કોઇ પણ રીતે શક્તિ ઓછી થતી નથી. પણ ઉલટી વધે છે. અને શરીર નિરોગી બને છે. કેટલાક દિવસો સુધી ફક્ત ઘઉં. અડદ, જવ (છોડા સાથે) અને ચોખા (વગર છડેલા) અઢાર કલાક આસરે પાણીમાં પલાળી વાટી

નાખી તેનું સત્વ કાઢી પીતો અને તેની સાથે કોઇ કોઇ વખત કેળાં અને બીજી જાતનો મેવો અથવા તેનો રસ લેતો. અને તેથી શરીર-પ્રકૃતિ એવી સારી રહેતી કે તેથી બીજું ખાવા માંડયા પછી રહેતી નથી, રોજ સાતથી આઠ માઇલ વરસાદ પાણી અને કીચડમાં ફરી આવતો, રોજનું ઑફિસનું કામ કરતો પણ કોઇ રીતે મને અશક્તિ જણાતી નહોતી. અલબત શરીર સુકાયેલું ખરૂં, પણ તેમાંથી ચરબીનો ભાગ ઓછો કરવાની જરૂર હતી. અનાજનું જે સત્વ હું લેતો તેમાં ખાંડ અથવા બીજો કોઇ પણ જાતનો મસાલો નાખતો નહિ. ઉત્તમમાં ઉત્તમ આ પ્રમાણેનું ખાવાનું છે, પરંતુ નિર્બળ મનનાં મનુષ્યોને તે સાધ્ય થઇ ન શકે એવું હોવાથી આપણે બીજી જાતના ખાવાના પદાર્થોનો વિચાર કરીએ.

દૂધનો ખોરાક.

દૂધનો ખોરાક સાત્વિક અને આપણા શાસ્ત્રકારોએ ઉત્તમ ગણ્યો છે. પરંતુ હું એમ માનું છું કે દૂધ નાનાં બાળકો સારૂ, માંદા પ્રાણીઓ, અને વૃદ્ધ પુરુષો સારૂ તેમજ ગાયો અને ભેંસોનાં બચ્ચાં સારૂ મુખ્યત્વે કરી ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યું છે. જે લોકો કાચું અથવા રાંધેલું અન્ન પચાવી શકે એમ છે તેમને સારૂ દૂધ નથી. દૂધ એ રક્ત છે અને બાળકજ પોતાની માતાનું રક્ત ખાવાને યોગ્ય છે. અન્ય જન તે પીએ તો તે ઉચિત ન ગણાય કારણ કે વાછરડાંના મોઢામાંથી કાઢી લઈ કહો કે ચોરી કરી લઇ આપણે દૂધનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. વાછરડાં તેથીજ નિસ્તેજ બને છે અને છતે દૂધે તેમને ફક્ત ઘાસ વગેરે ઉપરજ પોષણ કરવું પડે છે. જેટલું ગાયો અને ભેંસો દૂધ આપતી હોય તે સર્વ તેનાં બચ્ચાંઓને આપણે

પી જવા દેતાં હોઇએ તો તે બચ્ચાંઓ બળદો અને પાડાઓ બની કેટલું બળ સંપાદન કરી ખેતીવાડીના કામમાં ઉપયોગી થઇ પડે? આ એક મારો પોતાનો વિચાર છે, અને તે વિપરિત હોવાથી નિરર્થક ભાસે એમ છે. તે છતાં એ વિચારને બળ મળવાની જરૂર છે કારણ કે હાલના વખતમાં ઢોરોની સંખ્યા દિન પર દિન ઓછી થતી જાય છે. દૂધ ઘણું મોઘું મળે છે અને તે પણ શુદ્ધ મળતું નથી, તો તેનો ત્યાગ કરવાને આપણને શી હરકત છે? અન્નનાં અને ફળફળાદિનાં સત્વથી આપણું પોષણ થઇ શકે છે અને શરીર પણ દ્રઢ થાય છે તેમજ ખમવાની શક્તિ પણ વિશેષ આવે છે તો પછી દૂધ અને ઘી જેવા માદક પદાર્થોનો ત્યાગ કરવાને શી હરકત છે? આ એક સાદાઇથી રહેવાનો પ્રકાર છે; જેમને રુચે તેમણે તે સ્વીકારવો બાકીનાઓએ આ માર્ગ ત્યાગ કરવો. કારણ કે જનસમુદાયની એવીજ માન્યતા થઇ છે કે દૂધ, ઘી વગર આપણું શરીર ટકી શકેજ નહિ. જો દૂધ ઘી વાપરવાજ હોય તો મારાં ધારવા પ્રમાણે જે ગાય ભેંસોના બચ્ચાં મરી ગયાં હોય અને જેમનુ દૂધ નિરર્થક જતું હોય તે દૂધ અને તેમાંથી બનેલું ઘી વાપરવાને હરકત નથી. દૂધ ન લેવું એ તો ઉત્તમજ છે પરંતુ જેમને દૂધ વગર ચાલી શકતું નથી તેમને સારૂ દૂધના ફાયદા બતાવું છું. એકલા દૂધ ઉપર પણ માણસ ઘણી સારી રીતે રહી શકે છે, અને અન્ન ન ખાવા કરતાં તેમ કરવું એ પણ ઘણું સારૂં છે, દૂધમાં વિજાતીય પદાર્થો ન હોવાથી એ રોગ ઉત્પન્ન કરવાનું કારણ થઇ પડતું નથી. દૂધ પીનેજ રહેવાનો જેનો વિચાર હોય તેણે દૂધ ધીમે ધીમે ચઢાવવું. જેટલું પચી શકે તેટલુંજ લેવું. પીત વા ઝાડા થાય એટલું બધું લેવું નહિ.

ઝાડા ન થાય માટે દૂધમાં ખજુર નાખી પીવું. અથવા ખજુર ખાઈ ઉપરથી દૂધ પીવું. દૂધ કોઈ દિવસ પણ ગરમ કરી પીવું નહિ તરતનું દોહેલું દૂધ મળી શકે તો ઘણું સારૂં. નહિ તો પછી ઠંડુંજ લેવું, ગરમ કરેલું દૂધ જલદી પાચન થઈ શકતું નથી. કેટલાકોનું માનવું એવું છે કે દૂધ ઠંડું લીધાથી તેમાં જંતુ હોય છે તે પેટમાં જઈ નુકસાન કરે છે માટે ગરમ કર્યાથી તે મરી જાય છે અને નુકસાન કરતાં નથી. એ વિચાર ભૂલ ભરેલો છે. જંતુમય સર્વ સૃષ્ટિ છે. પાણીમાં, વાયુમાં અને દરેક પદાર્થોમાં જંતુઓ રહે છેજ. ગમે એટલું દૂધ ગરમ કરીએ તો એ જંતુઓનો કેવળ નાશ તો થતોજ નથી. ખરૂં જોતાં જે જંતુઓનો નાશ કરવાનો આપણે વિચાર કરી દૂધ ગરમ કરી પીએ છે, તેજ જંતુઓ આપણી પાચન શક્તિને ઉપયોગી થઈ પડે છે અને આપણને પોષણ આપે છે. માટે એ ખ્યાલ ચિત્તમાંથી કાઢી નાખવો. હવામાંનાં, પાણીમાંના, કે દૂધમાંના બહારના જંતુઓ આપણામાં પ્રવેશ કરી આપણને કૉલેરા, પ્લેગ, વિષજ્વર, ક્ષય વગેરે રોગો ઉત્પન્ન કરતા નથી, પણ આપણા પેટમાં ઉત્પન્ન થયેલાં જંતુઓજ આપણને હાનિકારક છે અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આપણે જે પદાર્થો ખાઈએ છીએ તેમાંના વિજાતીય પદાર્થો જે ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે તેમાં જંતુઓ, કૃમિ આદિ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે રોગ પેદા કરે છે. શાસ્ત્રકારોએ પણ રોગોનું મૂળ એટલે નિદાન ઇચ્છાએ ખાધેલા હરેક પદાર્થોજ છે એમ કહ્યું છે, અને તે પદાર્થોનેજ રોગોના હેતુ કહ્યા છે. આપણું શરીર વિજાતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થયેલાં વિષોથી મેલું હોય એટલે નિરોગી હોય તો પછી બહારના જંતુઓથી ડરવાનું કાંઈ કારણ નથી. દૂધનો ખોરાક હાલના વખતમાં સામાન્ય વર્ગના લોકોને પસંદ કરવા લાયક નથી. કારણ

કે ફક્ત તેજ પીને રહેવાથી ખર્ચ વિશેષ થાય છે. બીજા ખોરાકો કરતાં જેમનાથી બની શકે તેમણે દૂધનો ખોરાક લેવો એ ઠીક છે પણ બને ત્યાં સુધી મારા વિચાર પ્રમાણે દૂધ-ઘી છોડી શકાય તો તો છોડવાં અને ફક્ત અન્ન ઉપરજ રહેવું અને તે પણ બને ત્યાં સુધી ન રાંધેલું.

મે ઉપર કહ્યું છે તે પ્રમાણે-ઘણાંઓને એ વહેમ હોય છે કે કાચું અન્ન પેટમાં દુખશે અને પાચન કરવાને હરકત પડશે, પણ એ વહેમ રાખવાની જરૂર નથી. મારા પોતાના અનુભવથી હું કહી શકું છું કે શરીરને કાચું અન્ન કોઇ રીતે પણ નુકસાન કરતું નથી. કદાચ પ્રથમ જરા દુખાવો કરે, પણ ધીમે ધીમે અભ્યાસ પડવાથી બહુ સારી રીતે પચી શકે છે અને પોષણ પણ ઘણું સારૂં આપે છે. તેમજ ઘણા થોડા અન્નથી આપણું કામ થાય છે. ૧૦ તોલા સત્વ નીકળે એટલું અન્ન એક વખત સારૂં મળે તો બસ થઇ પડે છે. જેમને કંદમૂળાદિ લેવા વિચાર હોય, અને કાચા અથવા પલાળેલા જેમનાથી ખાઇ શકાય તેમ ન હોય તેમણે બાફીને લેવા, અને થોડું દુધ લેવું. એકલાં બાફેલાં કંદમૂળાદિક ઉપર પણ રહી શકાય છે. આપણી માન્યતા નાનપણથી એવી થઈ ગયેલી હોય છે કે આપણે પુષ્કળ ખાઇએ તોજ આપણા શરીરમાં શક્તિ આવે. અને તે પણ દૂધ-ઘી વગેરે શક્તિકારક (માદક) પદાર્થો ખાધાથીજ વધારે શક્તિ આવે છે એ ભુલ છે. આપણો આહાર જેમ બને તેમ ઓછો હોવો જોઇએ. આહાર-નિદ્રા જેટલાં વધારીએ તેટલાં વધે છે અને બળને તે ઓછાં કરનારાં છે. થોડો સાત્વિક આહાર જેમાં પોષણ કરવાની વિશેષ શક્તિ છે તેવો હોવો,

જેટલું સારી રીતે પચી શકે તેટલુંજ ખાવું, અને તેથીજ ફાયદો થાય છે, દાબીને પેટ ભરવાની ટેવ રાખવાથીજ નુકસાન થાય છે. હમેશાં પેટ ખાલીને ખાલીજ હોય એવું લાગવું જોઇએ. જઠરાગ્નિને પચાવવામાં વધારે મહેનત પડે એવું અન્ન પેટમાં નાખવું નહિ, તેમ કરવાથી જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે, કહ્યું છે કે "આહાર દઢ, નિદ્રા દઢ, અને આસન દઢ મરે તો ખરો પણ કદી માંદો ન પડે" જેમ બને તેમ થોડો આહાર કરી શરીર સુદઢ રાખે તેજ ખરો પુરુષ છે. સંયમી તેનુંજ નામ આહાર વધારવામાં ખુબી નથી પણ ઓછો કરવામાં ખુબી છે.

રાંધેલું અન્ન ખાઇ સારી રીતે રહેવાની જેમની મરજી હોય તેમણે ભાત અને દૂધ ઉપર રહેવાની ટેવ પાડવી; રાંધેલા અન્નનો અથવા ઘઉં, બાજરી, ચોખા, જુવાર વગેરેની સાત્વિક ખોરાક રોટલી અને દૂધ ઉપર રહેવું, દૂધમાં ખાંડ નાહિ, તેમ રોટલી ઘીથી ચોપડવી નહિ. હવે જેમનાથી આ પ્રમાણે નહિજ રહી શકાય તેમણે એક વખત જમીને રહેવું. એટલે ઘરમાં જે તૈયાર કર્યું હોય તે ચોવીસ કલાકમાં એક વખત ખાઇ લેવું. એમ કહેવામાં આવે છે કે "એક ભૂગતા સદા ઉપવાસી". તેમ પણ ન બની શકે તેમણે બે વખત ખાવું, પણ તે ઉપરાંત તો ખાવાની કોઇને પણ જરૂર નથી. ચાહ, કૉફી, કોકો વગેરે તદ્દન વર્જ કરવા લાયક પદાર્થો છે. એથી ઘણુંજ નુકસાન થાય છે, માટે એને કોઇ દિવસ અડકવાની પણ જરૂર નથી. તેમજ બીડી, તંબાકુ, પાન સોપારી, તપકીર અને બીજા કેફી પદાર્થો પણ બહુ નુકસાનકારક છે. માટે તે તો હમેશને સારૂંજ–તંદુરસ્તી જાળવી

રાખવાનો પ્રયત્ન કરનાર સ્ત્રી પુરુષે—ત્યાર્જ કરવા. હું એક અથવા બે વખત જે ભોજન લેવાનું કહું છું તે એવી રીતે કે તે લીધા બાદ દૂધ, ચાહ, અથવા બીજું કાંઇપણ તે દરમ્યાન લેવું નહિ. દ્વિદળ ધાન્યો એટલે બે દાળવાળાં ધાન્યો જેવાં કે ચણાં, વાલ, વટાણા, અડદ વગેરે પચવામાં ભારે હોય છે અને વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે માટે તેનો બહુ ઉપયોગ ન કરવો. ફક્ત દ્વિદળ ધાન્યમાં મગ એજ હલકા છે તેનો ઉપયોગ કરવાને કાંઇ હરકત નથી. બહુ સ્વાદિષ્ટ ભોજનો હંમેશાં નુકસાન કર્તા છે માટે તેનો બને ત્યાં સુધી ત્યાગ કરવો અને સાદા ભોજન ઉપર એટલે મરી મસાલા વગેરે બહુ જેમાં નાખવામાં ન આવ્યા હોય એવા ભોજનપર રહેવું. અહીં મારે લખવાની જરૂર નથી કે માંસાદિ તો સર્વત્ર ત્યાજ્ય છે. એ એ શરીરના બંધારણને બીલકુલ ઉપયોગનાં નથી; માટે તેનો તો ઉપયોગ કદી પણ કરવાનો નથી. આ બાબતમાં ઘણાઘણા વિચારવંત પુરુષો—આધુનિક, પ્રાચીન બોલી અને લખી ગયા છે.

શ્રીગીતાજીમાં યુક્તાહાર, મિતાહાર, એટલે સુખેથી પચે તેવો ખોરાક લેવા વર્ણવ્યો છે તે પ્રમાણે લેવો. પેટમાં જેટલો અવકાશ હોય તેનો લગભગ અર્ધ ભાગ અન્ન કે ફળ ફૂળથી અને પા ભાગ જળથી રોકાય અને પાં ભાગ વાયુના અવરજવર માટે રહે એવો આહાર રાખવો.

૧૭મા અધ્યાયમાં સાત્વિક, રાજસ અને તામસ જનોને પ્રિય એવા આહારોનું વર્ણન પણ અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવા લાયક છે.

હવે આપણે પાણીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે બાબતનો વિચાર કરીએ. સોડા, લીંબુ, જીંજર, રાસબરી,

પાણીનો ઉપયોગ. વગેરે પાણીની આપણને કાંઇ પણ જરૂર નથી. અને તે બહુજ નુકસાન કર્તા તેમજ ખર્ચાળ છે, માટે તેનો તો હમેશને માટે ત્યાગ કરવો. એ પીણાંઓથી કોઇ દિવસ પણ ફાયદો થતો નથી. લોકો એમ સમજે છે કે સોડા વગેરે લેવાથી અન્ન સારૂં પચન થઇ શકે છે પણ એ ભૂલ છે, મારી સર્વને વિનતિ છે કે આપણા દેશને લાયક એ પીણાંઓ નથી. માટે તેનો ઉપયોગ કદી કરવો નહિ. પરમેશ્વરે આપણે સારૂ જળ નિર્માણ કર્યું છે. અને તેનોજ ઉપયોગ આપણે કરવાનો છે. ઉત્તમમાં ઉત્તમ વરસાદનું પાણી છે સુરત આદિ સ્થળોએ પાણી ટાંકાંઓમાં ભરી રાખી પીવામાં આવે છે તે બહુજ ઉત્તમ છે, ટાંકુ કોઇ ઠેકાણે ફાટેલું હોય તો તેમાંનું પાણી ઠીક નહિ. તેથી ઉતરતું નદી નાળાંનું વહેતું જળ છે. પત્થર ઉપરથી પસાર થતા નાળાના પાણી કરતાં નદીનું પાણી રેતી ઉપરથી પસાર થાય તે વધારે યોગ્ય છે. એથી ઉતરતું કૂવાનું પાણી છે અને છેવટ તળાવનું પાણી છે. સર્વથી કનિષ્ટ નળનું પાણી છે. માટે તેનો ઉપયોગ થોડો થાય તેમ વધારે સારૂં. તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરનાર પુરૂષે તો નળનું પાણી નજ પીવું. હવે કેટલાકોનું માનવું એવું છે કે પાણી ગરમ કરીને પીવાથી તેમાંના જંતુઓ વગેરે મરી જાય છે, અને તે પાણી બાધ કરતા થતું નથી, એ ભૂલ છે. હું ઉપર કહી ગયો તે પ્રમાણે જંતુમય સૃષ્ટિ છે, અને જંતુઓ તો હવામાં અને ગરમ કરેલા પાણીમાં પણ રહી શકે છે. પાણીની વરાળ કરી તેને ઠંડી પાડી પાછું પાણી બનાવવામાં આવેલું હોય છે એ લે "ડીસ્ટીલ્ડ વૉટર"માં પણ જંતુઓ હોય છે. પાણી બહુજ મેલું હોય અને માટીમાં અથવા બીજા પદાર્થોમાં મળેલું

હોય તો તેનો પીવામાં ઉપયોગ કરતા પહેલાં સૂર્યના તડકામાં કલાક એ કલાક રહેવા દેવું, અને નીચે ગાર બેસી ગયા પછી પીવાના ઉપયોગમાં લેવું. અંદર ફટકડી અથવા બીજો કોઇ પણ પદાર્થ નાંખી પાણી શુદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. ફીલ્ટરોમાંથી પાણી ગાળી લઇ પીવામાં આવે છે એ પણ ભૂલ છે, જે પાણીનાં તત્ત્વો આપણી પાચન ક્રિયાને અને લોહીને સુધારવાના કામમાં ઉપયોગી છે, તેનો નાશ કરવાની બીલકુલ જરૂર નથી. પાણી કોઇ દિવસ પણ નુકસાન કરી શકે એમ નથી. પણ હું ઉપર કહી ગયો તેમ ખાવાના પદાર્થોમાં વિજાતીય પદાર્થોજ ભળેલાં હોય છે તેજ પેટમાં ગયા બાદ નુકસાન કરે છે. પાણીથી કોલેરા, વાળો, અથવા બીજા રોગો થાય છે એ કેવળ ભૂલ છે. માટે પાણી પીવામાં કંઇ પણ જાતનો વહેમ રાખવો નહિ. અને બને તેટલું વિશેષ પીવું. એ આપણી તંદુરસ્તીને બહુજ ઉપયોગી વસ્તુ છે. અને આપણને જીવન આપે છે. પાણી ખરાબ છે માટે તેનો ત્યાગ કરીને સોડાવૉટર–લીથીઆવૉટર વગેરેનો ઉપયોગ કરવો એ બહુજ ભૂલ છે.

આપણું શરીર પંચમહાભૂતનું બનેલું છે. પૃથ્વી, તેજ, વાયુ, જળ અને આકાશ—માટે તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા **વાયુનો ઉપયોગ.** માટે એ પાંચે તત્વોનો આપણે પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરવાનો છે, તેમાં સેળભેળ કરી અકુદરતી બનાવી તે ચીજોનો ઉપયોગ આપણે કરવાનો નથી. "મિશ્રણ" એ શબ્દનોજ વાસ્તવિક રીતે ત્યાગ કરવાનો છે. નાભીમાં જે પ્રાણ વાયુ છે, ને હૃદય કમળની વચમાં થઇને બાહારબ્રાશ્રિન ત્રિષ્ણુપદમાં જે અમૃત છે તે પીવા માટે [illegible] બહાર કાઢી બે પીરી નસો મારફતે મસ્તક સ્થાને

જઇ પ્રહરપ્રાશ્રિત અમૃતપ્રાશન કરી તુમ થઇ આવેલા માર્ગે પાછો ઝડપથી નાભી સ્થાને જઇ સંપૂર્ણ શરીરને-જીવને-સંતોષે છે, અને જઠરાગ્નિને પાચક-શક્તિ આપે છે, તેથી હૃદયસ્થ વાયુને પ્રાણવાયુ કહે છે. એ વાયુ પિત્ત, કફ અને વાયુ એ ત્રણેથી ઉત્પન્ન થતા રેાગોમાં બહુ બળવાન છે. વાયુ ઝાડા પિસાબ ઇત્યાદિ મળોનો વિભાગ કરી તેને અને પિત્ત તથા કફને જ્યાં જોઇએ ત્યાં લઇ જવાને સમર્થ છે. એ વાયુ આખા શરીરમાં પાંચ સ્થાને વસે છે તેથી એનાં પાંચ નામો પડયાં છે. અને એજ વાયુનો સંયેાગ શરીર સાથે રહે છે ત્યાં સુધી આયુષ્ય ટકે છે, અને તેનો વિયેાગ થયેા એટલે મરણ થયું એમ આપણે કહીએ છીએ. માટે વાયુ એ આપણા જીવનનું અતિ ઉપયેાગી તત્વ છે. અને તેનો ઉપયેાગ આપણે જેટલો બને તેટલો વિશેષ કરવાનો છે. ખુલ્લી હવામાં જેટલું રહેવાય તેટલું રહેવું. પ્રાણાયામાદિકની ક્રિયાથી શુદ્ધ વાયુનો શરીરમાં સંચાર કરવો અને ઝેરાથી ભરેલા મલિન વાયુને શરીરમાંથી નાસિકા દ્વારા બહાર કાઢી નાખવેા. સૂવાનું બને ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં બહારજ રાખવું. ઘરમાં સૂવું હોય તો સર્વ બારીઓ ઉઘાડી રાખીને સૂવું શરદી લાગી જશે અથવા ઠંડો પવન નુકસાન કરશે એવો ભય કદાપિ પણ રાખવો નહિ. જેનું શરીર શુદ્ધ છે એટલે મળાદિથી રહિત છે તેને ગમે તેટલા પવનથી પણ શરદી લાગુ પડતી નથી. સળેખમ-ખાંસી અથવા જેને આપણે શરદી કહીએ છીએ તે શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થો ભેગા થઇ ઝેર ઉત્પન થાય છે ત્યારેજ થાય છે. વાયુ અને તેવાં ઝેર અંગમાં હોય અને તેવે વખતે બહારનો શરદ વાયુ અંગ ઉપર લાગે તો શરદીમાં વધારો થાય છે ખરો પણ તે વધારો નુ

ગણુકારવો. પરંતુ ઝેર કાઢી નાખવાની ક્રિયા ઝડપથી ચાલે છે એમ સમજવું, અને ઝેર નીકળી ગયા બાદ શરદી એની મેળે નરમ પડશે. ઔષધ વગેરે લેવાની કાંઇ પણ જરૂર નથી. જ્યારે હું પોતે આશરે દોઢેક મહીનો દૂધ ઉપર અને આશરે સત્તર દિવસ કેવળ અન્નના સત્વ ઉપર એટલે કેવળ સાત્વિક ખોરાક ઉપર રહેતો હતો તે સમયે મારા અંગમાંનાં તમામ ઝેરો બહાર નીકળી જવાથી શરીર કેવળ નિરોગી બન્યું હતું, ત્યારે બહારના ઠંડા વાયુથી શરદી થાય છે કે નહિ તેનો અનુભવ લેવાને શરદી લાગે એવા ઉપચારો ઘણા એ કર્યા પણ શરદી નજ લાગી. આખી રાત ખુલ્લામાં–શરદીમાં સૂઈ રહ્યો, તે છતાં જરાએ શરદી ન થઇ. તે ઉપરથી મને લાગ્યું કે આપણે કહીએ છીએ કે " મને શરદી લાગી " એ કેવળ આપણી ભૂલ છે, શરીરમાં ઝેરો પડયાં હોય છે ત્યારેજ માત્ર તે બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરતાં શરદી વગેરે ઉત્પન્ન કરે છે. બાકી બહારના વાયુથી કાંઇ પણ નુકસાન થતું નથી. એ બદલ મને પૂરી ખાત્રી થઇ છે. નાહવાનું પણ બને ત્યાં સુધી કોઇપણ જળાશય ઉપર બહાર ખુલ્લામાંજ રાખવું. ઘરમાં નાહવું હોય તો પણ કદી ગરમ પાણીએ નાહવું, નહિ. ઠંડા પાણી જેવી સુખમય ચીજ નથી. પાણીનો એ સ્વભાવ છે કે ગરમાને શોષી લેવી અને વળી ગરમી ઉત્પન્ન કરવી. તે પ્રમાણે ઠંડા પાણીએ નાહવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને આપણને નવું જીવન મળે છે. એટલે આપણી જીવન શક્તિ વધે છે.

નાહતી વખત તેમજ બીજી કોઇપણ વખત સાબુ શરીરે લગાડવો નહિ. સાબુમાં "આલકલી" પદાર્થ એટલે ચુનાવાળો પદાર્થ રહેલો હોય છે તેથી સાબુ બહુજ નુકસાન કર્તા છે તે ચામડીપરના મેલની સાથે આપણી ચામડીની ચીકાશ જે ઘણીજ ઉપયોગી છે, તેને પણ કાઢી નાખે છે અને ચામડી સૂકી તથા ખરબચડી બનાવે

છે, અને છેવટે ચામડીમાં ફાટો પડી જાય છે. માણસની ચામડીને સાબુ લગાડવા કરતાં સાબુનો ઉપયોગ તો ખરૂં જોતાં જમીન અથવા તો ફરનીચર સાફ કરવાના કામમાં થવો જોઇએ. ચરબીવાળો સાબુ કદી વાપરવો નહિ. સાબુ વાપરવોજ હોય તો વનસ્પતિમાંથી બનાવેલો સાબુ વાપરવો. નાહતી વખતે શરીર સ્વચ્છ કરવાને માટી ઘણી ઉપયોગી વસ્તુ છે. માટે માટી ચોળીને નાહવું કે જેથી અંગ ઘણુંજ સુંવાળું અને સાફ થશે.

સૂર્યના કિરણોના ફાયદા.

હાલના વખતમાં આપણે બને ત્યાં સુધી આપણું શરીર ઢાંકેલું રાખીએ છીએ. ઉઘાડા ફરતાં શરમાઈએ છીએ. જમવા બેસતી વખતે પણ પહેરણ વગેરે પહેરી બેસીએ છીએ એ આપણી મોટી ભૂલ છે. શરીર ઉઘાડું રાખવાથી ઘણાજ ફાયદા થાય છે. એથી સૂર્યનાં કિરણો આપણા અંગ ઉપર પડી અંદર પ્રવેશ કરે છે અને ઝેરોને શોષી લે છે. તેમજ વાયુ પણ શરીરને લાગવાથી લોહીની ગતિને જોર મળે છે. વાયુ તત્વમાં પણ અન્નની માફક પોષણ આપવાની મોટી શક્તિ રહી છે. અજગર-સર્પ વગેરે ફક્ત વાયુ ભક્ષણ કરી ઘણો લાંબો વખત જીવી શકે છે. વાયુની સામે બેસી આપણે ભૂખ્યા હોઇએ તે વખતે મોઢા વાટે વાયુ ખેંચી પેટમાં લઇએ તો થોડા વખતમાં આપણું પેટ ભરાઇ ગયું છે એવું આપણને લાગશે.

કપડાં કેવાં પહેરવા?

હવે આરોગ્ય જાળવી રાખવાની ઇચ્છાવાળા માણસે કેવાં કપડાંનો ઉપયોગ કરવો તે પણ જાણવું જરૂરનું છે. કાળા રંગનાં કપડાં ગરમીને એટલે સૂર્યનાં કિરણને શોષી લે છે તેથી તે સારા નથી;

સૂર્યનો તડકો ચામડીને લાગે એવાં ઝીણાં કપડાંનો હમેશાં ઉપયોગ કરવો. સફેદ રંગનાં પહેરણ વગેરે કરતાં ભગવા રંગનાં વધારે અનુકૂળ છે. સાધુ સન્યાસીઓ ભગવો રંગ પસંદ કરે છે તેમાં ઘણું રહસ્ય સમાયલું છે. એ રંગનાં કપડાં પહેરવાથી સૂર્યનાં તીક્ષ્ણ એટલે નુકસાનકારક કિરણો શરીરમાં પ્રવેશ કરી શકતાં નથી. આપણા પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓએ અત્યંત ઉંડો વિચાર કરી આ રંગનાં કપડાં પહેરવાનું શોધી કાઢયું છે. અંગ્રેજ લોકો પણ આ વાત હાલ માન્ય કરે છે. સુતરનાંજ કપડાંનો બને તેટલો ઉપયોગ કરવો; ગરમ કપડાં એકંદરે નુકસાનકારક છે; એક વખત ગરમ કપડાં પહેરવાની ટેવ પડે છે તો પછી તે છૂટતી નથી અને એકદમ શરદી લાગી જાય છે. અંગને લાગીને જે કપડું હમેશાં રહેતું હોય તે તો સુતરનુંજ રાખવું. હાથના વણેલા કપડામાં હુંફ બહુ રહે છે, માટે તેવાં મળી શકે તો પહેરવાં. બહારના દેખાવ સારૂ ઉપર ગમે તેવાં કપડાં પહેરવામાં આવે તેની હરકત નથી. મોજાં પહેરીને સૂવાની ટેવ કદી પણ રાખવી નહિ. ગળપટો બાંધવાની કેટલાકોને ટેવ હોય છે તે પણ બહુજ નુકસાન કર્તા છે. મોઢે ઓઢીને કદાપિ પણ સૂવું નહિ. અને તે હમેશ સુતી વખતે યાદ રાખવું.

કસરત. કસરત એ ઘણીજ ઉત્તમ ચીજ છે. માટે જેને જે અનુકૂળ પડે તે અવશ્ય કરવી. પદ્ધતીસર કસરત કરવાથી દરેક રોગ નાબુદ થાય છે; તથા શરીર મજબુત બને છે. ડાહ્યા માણસ રોગ મુક્ત થવાને ઔષધ ખાવા કરતાં તાજી હવામાં કસરત કરવા વધારે પસંદ કરે છે. સુખી અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવા કસરત એ એક આશ્ચર્યકારક અમૃત પ્રયોગ છે. શરીરને આરોગ્ય રાખવા સારૂ ટુંકમાં નીચેના નિયમો અવશ્ય પાળવા યોગ્ય છે:

૧. કકડીને ભૂખ લાગ્યા સિવાય કોઇ દિવસ પણ ખાવું નહિ.

૨. દૂધ, ચાહ વગેરે કાંઇ પણ ન લેતાં ફક્ત ચોવીસ કલાકમાં એક વખતજ જમવાનું રાખવું. જમતી વખતે દૂધ વગેરે લેવાય તો અડચણ નથી. એક વખત ભોજનથી ન રહી શકાય તો બે વખત જમવું, પણ તે કરતાં વધારે વખત નહિ. બે વખત જમવાનું રાખી સવારે ચાહ, પાછલા પહોરે ચાહ વગેરે લેવાની કાંઇ જરૂર નથી.

૩. ચાહ, કૉફી, કોકો, સોડા–લેમન, વગેરે તથા બીડી, તમાકુ, સોપારી, તપકીર, ઇત્યાદિ વર્જ કરવાં. એકલું પાન ખાવાને હરકત નથી.

૪. બનતા સુધી બજારની કોઇપણ તૈયાર ખોરાકની ચીજ ખાવી નહિ. "રીફ્રેશમેન્ટ રૂમ" નો કદી ઉપયોગ કરવો નહિ. ઘરમાં રાંધેલી અથવા તૈયાર કરેલી ચીજોનોજ બનતા સુધી ઉપયોગ કરવો. વીસીનું અન્ન ખાવું નહિ; તે કરતાં હાથે રાંધીને ખાવું તે સારૂં છે.

૫. ધીમે તાપે સગડી ઉપર તૈયાર કરેલી રસોઈ જમવી. કુકરમાં તૈયાર કરેલી રસોઇ સર્વમાં ઉત્તમ છે; કારણ તે બાફથી થાય છે. અને તેમાંથી સ્વાદ ઉડી જતો નથી. અન્નપૂર્ણાકુકર, અથવા કલકત્તાવાળું ઇકમીક કુકર સારાં છે. સ્ટોવ ઉપર કદી રસોઇ કરવી નહિ. રસોઇ એ પાક છે, અને તેમાં ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી પણ તે ધીમે તાપે દેવતા ઉપર થવી જોઇએ.

૬. બરફ આદિ કૃત્રિમ ચીજનો ઉપયોગ કરવો નહિ; શુદ્ધ જળ હમેશ પીવું.

૭ બને ત્યાં સુધી ખુલ્લામાં- દરીઆ, નદી, તળાવ, કે કૂવા ઉપર નાહવું. ઘરમાં નહાવું હોય તો ઠંડા પાણી સિવાય

નાહવું નહિ, ઠંડુ પાણી ન સહેવાય તો સૂર્યના તાપમાં ગરમ કરેલાં પાણીએ નાહવું.

૮. શરીરને અડકીને જે કાપડું પહેરવામાં આવે તે ગરમ ન હોવું જોઇએ. પણ સુતરનુંજ હોવું જોઇએ અને તે પણ ઝીણું પહેરવું કે જેથી સૂર્યનાં કિરણો અને હવા અંદર પ્રવેશ કરી શકે. ભગવા રંગનું પહેરણ પહેરવું ઉત્તમ છે.

૯. શરીરનો મેલ કાઢવા સારૂ સાબુનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો નહિ; સાબુને બદલે માટીનો ઉપયોગ કરવો. સાબુ વાપરવોજ હોય તો વનસ્પતિમાંથી બનાવેલો વાપરવો. ચરબી અને ચુનાના ભેળવાળો ન વાપરવો.

૧૦. રોજ નાહી રહ્યા બાદ પ્રાણાયામ કરી સૂર્યનાં બાર નામો લઇ ઓછામાં ઓછા બાર સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરવા.

૧૧. ખુલ્લામાં સુવાની ટેવ રાખવી. મોઢું ઢાંકવું નહિ. ઘરમાં સૂવું તો સઘળી બારી ઉઘાડી રાખી સૂવું. પલંગ કરતાં લીંપેલી જગા પર સુવું વધારે સારૂં છે. સૂવાને સારૂ ગાદી વાપરવાની જરૂર નથી. દર્ભના આસન ઉપર અથવા શેતરંજી ઉપર ઉપર સૂવું. તકીઓ માથા નીચે લેવાની જરૂર નથી પણ ઉંઘ ન આવે તો લેવો.

૧૨. દિવસે સુવાની ટેવ રાખવી નહિ.

૧૩. રાત્રે કોઇ પણ કામ કરવું નહિ. એટલે વાંચવા લખવાનું વગેરે છોડી દેવું. અજવાળું થાય ત્યાંથી કે અજવાળું બંધ થાય ત્યાં સુધી વાંચવા લખવાનું કામ કરવું. આમ કરવાથી કૃત્રિમ ઉપનેત્રો (ચશ્મા) પહેરવાનો વખત આવશે નહિ અને આંખના રોગ થશે નહિ.

૧૪. બ્રહ્મચર્ય અવશ્ય પાળી શકાય તેટલું પાળવું.

૧૫. પ્રતિજ્ઞા કરવી કે કોઇ દિવસ પણ હું ઔષધનો ઉપયોગ કરીશ નહિ, કુદરતી ઇલાજ ઉપરજ રહીશ. રસી વગેરે મુકાવી અંગમાં ઝેર પ્રવેશ કરીશ નહિ. શક્તિનાં ઔષધો જેની અસંખ્ય જાહેર ખબરો પ્રસિદ્ધ થાય છે તે લઇશ નહિ.

૧૬. ઓછામાં ઓછો પંદર દિવસમાં એક નકોડો અપવાસ કરવો. એટલે એકાદશી કરવી. અને તે દિવસે જળનો સુદ્ધાં ઉપયોગ કરવો નહિ.

૧૭. બને ત્યાં સુધી નાટકો, સીનેમેટોગ્રાફો વગેરે જોવાનો શોખ રાખવો નહિ. એ આંખો બગાડવાનાં સાધનો છે.

૧૮. માંસ મદીરા વગેરેનો ઉપયોગ કદી કરવો નહિ.

૧૯. રાંધવાની ક્રિયા દરેક પુરુષે અવશ્ય શીખવી. જેમ નાગરોમાં તથા બ્રાહ્મણોમાં ઘણુંખરા દરેકને રસોઇ કરતાં આવડે છે તેમ બીજાઓએ પણ એ જ્ઞાન અવશ્ય મેળવવું.

૨૦. દરેકે પોતાનાં કપડાં પોતેજ ધોવાનો રિવાજ રાખવો. પછી શ્રીમંત હો કે ગરીબ હો પણ ધોતીઆં, પંચીઆં, પહેરણ વગેરે નોકર પાસે ધોવડાવવાની જરૂર નથી. કપડાં ધોવામાં અંગને ઘણી કસરત મળે છે. તેમજ જેટલો વખત પાણીમાં રહેવું પડે છે, તે શરીરને ઘણું સુખાકારી થઇ પડે છે.

૨૧. થોડું ઘણું ઉઘાડે પગે દરેકે ચાલવાની ટેવ રાખવી, એથી ઘણા રોગો દૂર રહે છે; અને શરદી વગેરે બનતા સુધી લાગતી નથી. હાલમાં બૈરાંઓ પણ બૂટ વગેરે પહેરી ફરે છે એ સારૂં નથી. ગમે તેવા રોગી ઢોરોનાં ચામડાના જોડા પહેરવા કરતાં આપણું

પોતાનાંજ પગનાં તળીઆંને મજબુત બનાવવાં એ શું ખોટું ? પગને માટી અથવા ધુળ લાગે એ તો ઘણુંજ સારૂં. દક્ષિણી લોકો ચંપલ અથવા પાયતાણુ પહેરે છે એ પહેરવાનો નિયમ રાખવાથી પગનાં આંગળાં ભચડાતાં નથી અને પગને શરદી લાગતી નથી, માટે એ પ્રકારના જોડા સર્વોત્તમ છે.

૨૨. પોતાનું કામ બને ત્યાં સુધી પોતેજ કરવાની ટેવ રાખવી; બીજાં પર આધાર રાખવાની ટેવ નાનપણથીજ પાડવી નહિ. સ્વાશ્રયી બનવું. કોઇને પણ આપણું કામ કરવાનું કહેવાનો આપણને હક નથી.

૨૩. ચોમાસા સિવાય આઠ મહીના છત્રી લેવાની ટેવ રાખવી નહિ. છત્રી ઓઢવાથી સૂર્યના કિરણો શરીર પર પડી શકતાં નથી; જે પડવાની ખાસ આવશ્યક્તા છે. તે પોતાના તેજ વડે આપણને પોષણ આપે છે. હિન્દુઓની ત્રીકાળ સંધ્યાના શ્રી ગાયત્રિ મંત્રમાં પણ સૂર્યની ઉપાસના વર્ણવી છે. એમાં ઘણું ગુઢ રહસ્ય સમાયલું છે. સૂર્યનું તેજ તો અંગ ઉપર જેટલું લેવાય તેટલું ઉત્તમ.

૨૪. દાતણ કરવામાં કોઇ પણ જાતનું ટુથ પાઉડર અથવા બ્રસ વાપરવાં નહિ. માત્ર બીજી આંગળી વડે એટલે જમણા અંગુઠા પાસેની એક આંગળી છોડી બીજી આંગળીએ માટી ઘસવી. ટુથ પાઉડર અને બ્રસ વાપરવાથી દાંતનાં પીઢીઆં ઘસાઇ જઇ દાંત નબળા પડી જાય છે. સારી રીતે ચાવીને જમનારને ખરૂં જોતાં દાંત ઘસવાનીજ જરૂર નથી ફક્ત કોગળાજ કરવાથી મોઢું સાફ થાય છે. તંદુરસ્ત મનુષ્યના દાંત વગર ઘસે સાફ રહે છે, જનાવરો કોઇ દિવસ પોતાના દાંતો ઘસતાં નથી તે છતાં કેવા સુંદર રહે છે ! દાંત ઉપરથી તો આપણા

શરીરમાં રોગ છે કે નહિ તેની પરીક્ષા થાય છે. વગર ઘસેલા દાંત ઉપર છારી વગેરે બાઝી હોય તો જાણવું કે આપણા શરીરમાં ઝેરનો જમાવ છે. દાંત ઘસી નાંખવાથી છારી નીકળી જાય એટલે આપણી પરીક્ષા આપણે કરી શકતા નથી. અને ઝેરોમાં વધારો કરતાજ રહીએ છીએ.

૨૫. હરેક પુરુષે કંમરે કટીમેખલા એટલે કંદોરો રાખવો; એના ઘણા ફાયદા છે. ચાંદીના અથવા સોનાના કંદોરા કરતાં કાળી રેશમની દોરી બાંધી રાખવી વધારે સુગમ પડે છે.

રોગોની ચિકિત્સા

હવે શરીરને થતા રોગોની ચિકિત્સા તરફ આપણે વળીએ. પ્રથમ હું કહી ગયો તે પ્રમાણે રોગ એ કાંઇ નહિ પણ શરીરમાંથી વિજાતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થતાં ઝેરો કાઢવાની કુદરતી ક્રિયા છે, જે ઝેરો નીકળી ગયા બાદ આપો આપ બંધ થાય છે, એટલે રોગો મટયા એમ આપણે કહીએ છીએ. હવે આ ક્રિયા કુદરત ચલાવતી હોય છે, તે દરમ્યાન ઔષધો વગેરે લઇ તે ક્રિયાને બંધ કરવાની કાંઇ પણ જરૂર નથી. પરંતુ તે ક્રિયા દરમ્યાન શરીરે જે દુઃખ થાય તે શાંતિથી સહી લેવું, અને કુદરતનો આભાર માનવો કે એ ક્રિયા આપણને નિરોગી કરે છે. આ ક્રિયા ચાલતી હોય તે દરમ્યાન ઔષધો લઇ તે બંધ કરવાથી શરીરમાં ઝેર રહી જાય છે; અને પછી તે ગમે તે વખતે પાછું રોગ રૂપે વિશેષ બળથી દેખા દે છે. પ્રથમ લીધેલાં ઔષધો પણ કાંઇ ફાયદો કરી શકતાં નથી. આગળ હું એ પણ કહી ગયો છું કે રોગ એકજ છે, પરંતુ જુદા જુદા અવયવોમાં તે દેખા દે છે. એક રોગ એટલે વિજાતીય પદા-

ર્થોનું પેટમાં એકઠા થવું તે, અને તે બહાર ન નીકળી શકવાથી ઝેર રૂપે રક્તદ્વારા જુદા જુદા નબળા અવયવોમાં તેનું ફેલાવું. તે, એ વિજાતીય પદાર્થો પેટમાં ખાવાના પદાર્થોદ્વારા એકઠા થાય છે, ને આહારમાંથી ઉપજેલો રસ અગ્નિના બળે કરીને મધુર અને સુંવાળો એટલે ચિકાશપણાવાળો થઇ સંપૂર્ણ રસાદિ ધાતુનું પોષણ કરવા પસરે છે. તે રસનો સારો પાક થયેલો હોય તો અમૃત જેવો ગુણ કરે છે, અને કોઠાની મંદાગ્નિથી રસ તીખો, ખાટો ને કાચો રહી રોગનો વિસ્તાર કર્તા થયો હોય તો ઝેર થઇ આખા શરીરમાં પસરે છે, અને તેમાંથી કેટલાક રોગો થઇ મરણ પણ થાય છે. આવાં ઝેરો શરીરમાં ઘણો વખત સુધી રહી શકે છે, તત્કાળ દેખા દેતા નથી. આપણે સારી રીતે ખાઇએ પીએ. અન્ન પચાવી શકીએ અને તંદુરસ્ત દેખાઇએ છતાં આપણા શરીરમાં ઝેરો નથી એમ કહી શકાય નહિ. ધીમે ધીમે એકઠાં થતાં ઝેરો કોઇ વખત એકદમ એવાં જોર કરો બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે જેથી એકદમ પ્રાણ–હારક રોગોથી આપણે સપડાઇ પડીએ છીએ. જેવા કે પ્લેગ, કોલેરા, વિષજ્વર (ટાઇ ફોઇડ ફીવર) ન્યુમોનીયા વગેરે. એ ઇશ્વરી ક્રિયા છે એને કોઇ પહોંચી શકે એમ નથી, મોટા મોટા ડૉકટરો અને વિચારશીલ પુરુષો પણ કહી શકતા નથી કે અમુક મનુષ્ય પૂર તંદુરસ્તીમાં દેખાતો હતો અને તેને અમુક રોગ કેમ લાગુ પડયો? શાસ્ત્રકારોએ રોગો ચાર પ્રકારના વર્ણવ્યા છે. ૧. **સ્વાભાવિક** એટલે શરીર પોતાની ક્રિયા કરતું કરતું લાંબા વખતે એટલે વૃદ્ધ અવસ્થાએ નબળું પડી જઇ રોગગ્રસ્ત થાય તે. ૨. **આગંતુક** એટલે અકસ્માત આદિથી ઉત્પન્ન થાય તે. ૩. **કાયિક**

એટલે ઉપર કહી ગયો તે પ્રમાણે વિજાતીય પદાર્થોનું કોઠામાં એકઠું થવું અને તેથી ઝેર ઉત્પન્ન થઇ રોગો થવા તે. અને ૪. આંતર એટલે મનના વિકારોએ ઉત્પન્ન થયેલા રોગો જેવા કેઃ—"મેલન કોલીઆ," અતિશય ભયને લીધે થએલી મૂર્છા, રોગ ન હોવા છતાં રોગની ભ્રાંતિ, હીસ્ટીરીઆ, ભૂતપિશાચાદિની ભ્રાંતિ વગેરે. આમાંના કાયિક રોગોની ચિકિત્સા આપણે પ્રથમ કરીએ, આ જાતના રોગોને નિવારણ કરવાનું ઉત્તમમાં ઉત્તમ સાધન **ઉપવાસ છે. लंघनं परमौषधम् ।**

ઉપવાસ.

પ્રાચીનકાળથી એટલે પાંડવોના વખતથી "એકાદશી" નું વ્રત કરી ઉપવાસ કરવાનો પ્રચાર આપણા લોકમાં ચાલતો આવ્યો છે અને તેથી થતા અસંખ્ય ફાયદાઓ "એકાદશી મહાત્મ્ય"માં વર્ણવેલા છે. જે લોકો એકાદશીને દિવસે નકોડો ઉપવાસ કરે છે, તેમને તે દિવસે શરીરમાં શું ક્રિયા થાય છે, તે સ્પષ્ટ સમજાય છે. પેટનાં જે આંતરડાંઓ રોજ અન્ન વગેરે પાચન કરવાની ક્રિયામાં ગુંથાયલાં હોય છે તેઓ પચાવવાનું કાંઇ પણ કાર્ય ન હોવાને દિવસે એટલે ઉપવાસને દિવસે અંગમાં ભેગો થયેલો કચરો બહાર કાઢવાની ક્રિયા કરે છે. ઉપવાસને દિવસે આપણું મોં વાસ મારે છે, ઝાડો અને પીશાબ પણ વાસ મારે છે, અને ઝાડે જઇએ છીએ ત્યારે એક જાતનો જાણે ઘણોજ ઝેરી પવન આપણી ગુદામાંથી નીકળતો હોય એવી વાસ આવે છે; આપણી જીભ ઉપર થર બાઝેલી હોય છે, પરસેવો પણ વાસ મારે છે. આ સર્વ ક્રિયાથી આપણે સ્પષ્ટ સમજી શકીએ છીએ કે આપણા શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થયેલાં ઝેરોનો

જમાવ ઘણો છે. ઉપવાસને દિવસે પાણી પણ પીવામાં ન આવે તો આ ક્રિયા ઘણી જલદી ચાલે છે.× માટે પંદર દિવસે આવતી એકાદશીનો એક ઉપવાસ આપણું શરીર નિરોગી છે કે રોગી તેની પરીક્ષા કરવાનું સાધન થઇ પડે છે. ઉપવાસ એટલે મોઢામાં કાંઇ પણ ન નાખવું તે. તે દિવસે દંતધાવન એટલે દાંત સાફ કરી ઉળ વગેરે ઉતારવાની પણ મના કરી છે. ફકત બાર કોગળાજ કરી મુખ માર્જન કરવાનું એટલે મોઢું ધોવાનું શાસ્ત્રકારો કહે છે. તેનું કારણ એજ કે કાંઇ પણ પદાર્થ પેટમાં તે દિવસે ન જવા દેવો જોઇએ. દાંત ઘસીએ એટલે જે પદાર્થથી ઘસીએ તે પદાર્થ થોડો ઘણો પણ પેટમાં જવાનોજ. જે લોકો એમ કહે છે કે અમે ઉપવાસ કરીએ છીએ તે દિવસે અમારૂં માથું દુઃખે છે, કામ થતું નથી, સુસ્તી આવે છે, શરીર એકદમ નબળું પડી જાય છે, તે લોકોએ સમજવું કે શરીરમાં પુષ્કળ ઝેર ભરેલું હોઇ તે ઝેર બહાર નીકળવાની ક્રિયાને લીધે આ પ્રમાણે બેચેની લાગે છે. તે લોકોએ તો ધીમે ધીમે ટેવ પાડી અવશ્ય ઉપવાસ કરવો. નહિ તો કોઈ દિવસ પ્રાણઘાતક રોગથી સપડાઇ પડવાનો સંભવ રહે છે. પહેલા ઉપવાસે જેટલી બેચેની લાગશે તેટલી બીજા ઉપવાસે નહિ લાગે. ને ત્રીજા ઉપવાસે તો કાંઇજ લાગશે નહિ. હું પોતે ખાધા સિવાય જરાપણ રહી શકતો નહિ, પણ હવે નિર્જળા એકાદશી કરી એટલે પાણીનું ટીપું પણ પેટમાં ન જવા દેતાં ઉપવાસ કરી

× કેટલાક નેચરોપથીના ડૉકટરો અપવાસને દિવસે લગભગ પાંચ શેરથી દશ શેર સુધી પદ્ધતિસર પાણી પીવા સલાહ આપે છે. તે દિવસે સવારે એનીમા લેવાની જરૂર છે.

પ્રકાશક.

હંમેશના રિવાજ પ્રમાણે ગમે તેટલુ મહેનતનું કામ કરૂં છું અને સાત આઠ માઇલ કાદવ કીચડમાં અને પાણીમાં ચાલું છું, તે છતાં મને કાંઇપણ લાગતું નથી, ઉલટું મારાથી એકાદશીને દિવસે ઘણું સારૂં કામ થાય છે. એકાદશીને દિવસે ચાહ પીવી, અથવા દૂધ પીવું, અથવા ફરાળ કરવી એ કાંઇ કામનું નથી, જો ઉપવાસ કરવો તો પૂરેપૂરો કરવો. અર્ધ ઉપવાસ કરવાથી ઉલટી શરીરને વિશેષ ઉપાધિ નડે છે અને ઝેરો બહાર કાઢવાની ક્રિયા સંપૂર્ણ થઇ શકતી નથી. માટે જે લોકોએ તંદુરસ્ત જીંદગી ગુજારવી હોય ને રોગોથી મુક્ત રહેવું હોય તેમને તો મારી અંતઃકરણ પૂર્વક ભલામણ છે કે પંદર દિવસે એકાદશીનો ઉપવાસ જરૂર કરવો. શાસ્ત્રકારોએ તો તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા સારૂ પંદર દિવસમાં પાંચ ઉપવાસો કહેલા છે. એટલે ત્રીજ, અષ્ટમી, નોમ, એકાદશી અને ચૌદશ. તેમજ ધારણા પારણા-વ્રત કરવાનું કહ્યું છે. એટલે એક દિવસે ઉપવાસ અને બીજે દિવસે ફક્ત એક વખત જમવું; પણ તે બનવું નબળા મનનાં કાયર માણસોને મુશ્કેલ છે. તેથી ફક્ત એકાદશીનો એક ઉપવાસ તો જરૂર કરવો. ઉપવાસને દિવસે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેનાં ઝેરો આપણા અંગમાંથી નીકળવાને લીધે ખરાબ વાસ આવતી હોય તો સંપૂર્ણ ઝેરો કાઢી નાખવા સારૂ પંદર દિવસમાં એક બે ઉપવાસ વિશેષ કરવા, તે ત્યાં સુધી કરવા કે જ્યારે ઉપવાસને દિવસે આપણી જીભ ગુલાબી રંગની કોઇ પણ જાતના થર વગરની થાય, ઝાડો, પિશાબ, અને પરસેવો વાસ વગરનો થાય, ડૂંટીમાં આંગળી ઘાલી સુંઘવાથી બીલકુલ વાસ ન મારે, મોઢામાંથી મધુર સુવાસ છૂટે, અને આંખ તેજસ્વી જણાય, આ પ્રમાણે જ્યારે આપણી ખાત્રી થાય ત્યારે સમજવું કે હવે આપણા શરીરમાંનાં ઝેરો નીકળી ગયાં છે અને

આપણે પંદર દિવસમાં એકાદશીના એક ઉપવાસ સિવાય વિશેષ કરવાની જરૂર નથી, એવું અનુભવાય ત્યાં સુધી વિશેષ ઉપવાસ કરવા. એકાદશીને દિવસે શાસ્ત્રકારોએ જાગરણ કરવાનો વિધિ કહ્યો છે તે અત્યુત્તમ છે. ઉંઘવાથી આપણુને શ્વાસોચ્છ્વાસ વિશેષ ચાલે છે, તેને લીધે આયુષ્ય ટુંકું થાય છે, અને ઝેર બહાર કાઢવાની ક્રિયા મંદ પડે છે. તેથી જો ઉપવાસનો પુરેપુરો ફાયદો મેળવવો હોય તો તે દિવસે અવશ્ય જાગરણ કરવું. એકાદશીને આગલે દિવસે એટલે દશમને દિવસે દિવસના આઠમા ભાગમાં એટલે સૂર્યાસ્ત થતા પહેલાં દોઢ કલાકની અંદર એક વખતનું હવિષ્ય ભોજન કરવું. એટલે મીઠા વગરનું ખાવું. આથી એકાદશીનો ઉપવાસ કરવો બહુ સહેલ થઇ પડે છે અને તરસ લાગતી નથી. એકાદશીને દિવસે જો જાગરણ કર્યું હોય તો બારસને દિવસે બપોરે સુવું નહિ. એમાં પણ મોટો ભેદ સમાયલો છે. એક રાત્રિના જાગરણથી બીજી સર્વ રાત્રિએ એટલે ચૈાદે દિવસ આપણુને ઘણીજ સારી ઉંઘ આવે છે. બારસને દિવસે બપોરે જો કલાક પણ સૂતા તો તે રાત્રિએ બીલકુલ ઉંઘ નહિ આવે, અને તેરસને દિવસે પાછી બપોરે ઉંઘ આવશે. એમ ઉલટી પ્રકૃતિ બગડવાનો સંભવ રહે છે. માટે વ્રત કરવું તો સંપૂર્ણ રીતે શાસ્ત્રની આજ્ઞા પ્રમાણે કરવું. આઠ વર્ષના ઉંમરથી લઇને એંશી વર્ષની ઉમર સુધીનાં દરેક સ્ત્રી પુરુષોએ એકાદશી કરવી. એમ શાસ્ત્રકારોની આજ્ઞા છે.

આ પ્રમાણે રોગ મટાડવાના હેતુથીજ અથવા રોગ આપણા શરીરમાં પ્રવેશ ન કરે એ હેતુથીજ અત્રે ઉપવાસની ચિકિત્સા કરીએ છીએ. માટે ઉપવાસને દિવસે અંગમાંનાં ઝેરો બહાર કાઢવાને

કુદરતને આપણે આપણાં બીજાં શા શા પ્રયત્નોથી મદદ કરી શકીએ તેનો પણ આ સ્થળે વિચાર કરીએ. ઉપવાસને દિવસે મોઢું ધોયા બાદ સમુદ્ર, નદી, તળાવ અથવા કૂવા પર ચાલીને સ્નાન કરવા જવું. એટલું ચાલવું કે જેથી અંગમાંથી ખુબ પરસેવો છૂટે. અને પહેરેલાં કપડાં લચકાબોળ થઇ જાય. નાહવાનું સ્થાન આપણા ઘરથી નજીકમાં હોય અને પરસેવો થવાનો સંભવ ન હોય તો જરા દૂર ચાલીને તે સ્થાને પહોંચવું. અથવા તો કોઇ પણ જાતની કસરત કરી પરસેવો કાઢ્યા બાદ તે સ્થાને જવું. પછી નદી કે તળાવમાંની માટી લઇ અંગ ઉપર ખુબ ચોળવી. સમુદ્ર અથવા કૂવા પર નહાવા જતી વેળા ખેતરમાંની માટી સાથે લઇ જવી. ઉત્તમમાં ઉત્તમ માટી તો ગોપીચંદન છે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને યમુનાજીમાં વિહાર કરેલો તેમાંની માટી અથવા તો ગોકુળ–વૃંદાવનની માટી એજ ગોપીચંદન કહેવાય છે. માટી આખા શરીરે ખુબ ચોળી સૂકાય ત્યાં સુધી કિનારે તડકામાં ઉઘાડા બેસવું. પેટના ભાગ ઉપર એટલે દુંટીની આજુબાજુએ પલાળેલી માટી ઘણો વખત સુધી ચોળવી તેમજ બરડાની કરોડ ઉપર પણ ચોળવી. માટી સૂકાઇને તડતડે ત્યારે પાણીમાં જઇ ખુબ ચોળીને માટી કાઢી નાખવી. કમર સુધી પાણીમાં સૂર્યની સંમુખ ઉભા રહી લગભગ અર્ધો કલાક સુધી અર્ધ્ય અને પાઠ કરવો. તેટલો વખત પાણીમાં ન રહી શકાય તો થોડો વખત રહેવું. ત્યાર બાદ પાણી બહાર નીકળી જાડા વસ્ત્ર (ટુવાલ) વડે પ્રથમ મોં, પછી પીઠનો ભાગ, પછી છાતીનો ભાગ, પછી હાથ, માથું અને છેવટે શરીરનો વચેનો ભાગ એ ક્રમે સારી રીતે લૂછવાં. શરીર ન લૂછતાં ભીનું ભીનું સૂર્યના તાપમાં સૂકાવા દેવું એ વધારે યોગ્ય ને ગુણકારી

છે, ત્યાર બાદ વસ્ત્ર વગેરે પીઇ સૂર્યની સામે બેસી ઉઘાડા દીલે પ્રાણાયામ કરી આશારે અર્ધો કલાક પૂજા–પાઠ કરવાં અને સૂર્યનાં કિરણો સંપૂર્ણ રીતે શરીર પર પડવા દેવાં. ત્યાર બાદ કપડાં પહેરી પાછો પરસેવો નીકળે તેટલું ચાલી ઘેર પહોંચવું. પછી આશાએશ લેવી એટલે પડી રહેવું પણ ઉંઘવું નહિ. તરસ ઘણીજ લાગી હોય તો ફક્ત ઠંડું પાણી પીવું, બીજું કાંઇ પણ મોઢામાં નાંખવું નહિ. પાણી ન પીવાય તો ઘણું સારૂં. ત્યાર બાદ આપણું રોજનું કામ કાજ કરવું. સાંજના સૂર્ય અસ્ત થતા પહેલાં દોઢ કલાક હોય ત્યારે પાછી આ પ્રમાણે નાહવાની ક્રિયા કરવી. કામકાજને લીધે બીજી વખત નાહવાનું ન બને તો હરકત નહિ. રાત્રિના જાગરણ થઇ શકે તો ઠીક નહિ તો બેલાશક સૂઇ જવું. ઉઘાડામાં સુવાનું બની શકે તો ઘણુ સારૂં નહિ તો ઘરમાં સર્વ બારીઓ ઉઘાડી મૂકી ખાટલા ઉપર નહિ પરંતુ લીંપેલી જમીન ઉપર ફક્ત દર્ભનું આસન અથવા શેતરંજી પાથરીને સૂવું.

ઉપવાસના બીજા દિવસે સવારનાં ચાહ દૂધ વગેરે કાંઈ પણ લેવું નહિ. પરંતુ હલકું ભોજન અનુકૂળ વખતે લેવું પાછલા પહોરે તેમજ સાંજના ચાહ દૂધ વગેરે કાંઇ પણ લેવું નહિ તેમજ ફરીથી ભોજન પણ કરવું નહિ. ફક્ત તે દિવસે ચોવીસ કલાકમાં એકજ વખત ખાવું. આ પ્રમાણેનો નિયમ કોઇ પણ સ્ત્રી પુરુષ પંદર પંદર દિવસે એક વખત કરશે તો તે હંમેશાં રોગથી મુક્ત રહેશે. અને કોઇ રોગ તેને હશે તો પણ વગર ઔષધે મટશે. એમાં કાંઇ સંશય નથી. હવે આવો કડક નિયમ હાલના વખતમાં ક્વચિતજ કોઇ પાળી શકે એમ છે કારણ કે આપણું મન એટલું નિર્બળ બની ગયું છે કે આપણો કોઇ પણ સંકલ્પ સિદ્ધ થઇ શકતો નથી.

કુદરતી ઇલાજે સારા થવું એ શૂરાનું કામ છે, કાયરનું નહિ. નિર્બળ મનનાં મનુષ્યોએ તો ખરું જોતાં આ ઉપાયો બીલકુલ કરવાની જરૂર નથી. એમણે તો ડૉકટરના ઝેરી ઔષધોથીજ સારા થવાની ઉમેદ રાખવી. આપણે આપણી ટેવોના કેવળ ગુલામ બની ગયા છીએ અને મન પરનો કાબુ સમૂળો ખોઇ બેઠા છીએ. તેથી આપણું લક્ષ કુદરતી ઇલાજો તરફ વળતું નથી. પણ સહેલા ઉપાયો શોધવા જઇએ છીએ. અને તેથી ઔષધોનું સેવન કરી શરીરમાં વિશેષ ઝેરો દાખલ કરી કાયા નિર્માલ્ય કરી નાખીએ છીએ અને ટુંક મુદતમાં મરણને શરણ થઇએ છીએ. ઔષધ એ કેવળ ઝેર છે. એ આપણા શરીરમાં વિજાતીય પદાર્થો તરીકેજ કામ કરે છે. અને આપણા રોગો કોઇ દિવસ પણ કેવળ મૂળમાંથી નાશ કરી શકતાં નથી. તાત્કાલિક ગુણ બતાવે છે, એટલે આપણી ભાવના એમ થાય છે કે આપણો રોગ મટયો. પરંતુ તેમ થતું નથી. શરીરમાંથી ઝેર પૂરેપૂરાં બહાર નીકળ્યા સિવાય રોગ કોઇ દિવસ પણ મટતો નથી. ઝેર નીકળવાની ક્રિયાને ઔષધથી દબાવી દીધી એટલે રોગ કાંઇ સારો થયો નહિ. પણ મોડો વહેલો તે પાછો ગંભીર સ્વરૂપે દેખા દેવાનો અથવા દબાવી દીધેલાં ઝેર અન્ય ભયંકર રોગોના રૂપમાં પાછાં બહાર પડવાનાં. જે અનેક જાતના લાંબા વખતના રોગથી પીડાય છે, તેને આવી રીતે પંદર દિવસના એક ઉપવાસથી અને ઉપર લખેલા સ્નાન વગેરેના વિધિથી સારૂં થવાનું નહિ પણ તેણે તો ત્રીજ, આઠમ, નોમ, એકાદશી, અને ચૈાદશ એટલા પાંચ ઉપવાસો પંદર દિવસમાં કરી બે વખતે માટી ચોળી સ્નાન વગેરેનો વિધિ કરવો. મહીનામાં આ પ્રમાણે દશ ઉપવાસો કરવા અને તે છતાં પણ રોગ ન મટે તો પછી "ધારણા પારણા વ્રત" કરવું;

એટલે એક દિવસે જમવું અને બીજે દિવસે ઉપવાસ કરવો. માટી અંગે ચોળવાનો, પરસેવો કાઢવાનો, તડકામાં બેસી માટી સુકાવા દેવાનો, ને પ્રાણાયામ વગેરેની વિધિ ઉપવાસને દિવસે કરવા ચૂકવું નહિ. એ વિધિજ ઉપવાસની સાથે રોગને જડમૂળથી કાઢે છે.

ઉપવાસને દિવસે બ્રહ્મચર્ય પાળવાની આવશ્યકતા.

એ સિવાય ઉપવાસને દિવસે કેવળ બ્રહ્મચર્ય પાળવાને કદી ચૂકવું નહિ. એ પાળવાથી રોગ બહુજ ત્વરાથી સારો થાય છે. તેનું કારણ એ કે રોગો મટતાં સુધી ખોરાક ખાધા પછી તેનો રસ એક દિવસે થાય છે, તેમાંથી લોહી પાંચ દિવસે થાય છે, તેમાંથી પાંચ દિવસે માંસ થાય છે. માંસમાંથી પાંચ દિવસે મેદ થાય છે, મેદમાંથી પાંચ દિવસે હાડકાંનો વધારો થાય છે, હાડકાંમાંથી પાંચ દિવસે મજનીમાં વધારો થાય છે, અને મજનીમાંથી પાંચ દિવસે શુક્ર (ધાતુ) ઉત્પન્ન થાય છે. એ પ્રમાણે અનુક્રમે રસાદિ સાત ધાતુ પાંચ પાંચ દિવસે થતાં એક મહીને શુક્ર ઉત્પન્ન થાય છે. હવે રોગ મટાડવાની ક્રિયા શરૂ હોય એટલે અંદરનો કચરો (ઝેર) બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન ચાલતો હોય અને શુદ્ધ લોહીનો વધારો કરવાનો હોય તે વખતે શુદ્ધ લોહીમાંથી બનતા વીર્યને પતન કરવું એ ચાલતી ક્રિયામાં મોટું વિઘ્ન નાખ્યા બરાબર છે. અને આપણા સર્વ પ્રયત્નો નિષ્ફળ નીવડે છે. ૪૦ ટીપાં શુદ્ધ લોહીમાંથી એક ટીપું વીર્ય બને છે. માટે જે વખતે આપણા શરીરમાં શુદ્ધ લોહીનો જમાવ ઓછો હોય અને અશુદ્ધ લોહી વધારે હોય તે સમયે શુદ્ધ લોહીનો એટલે વીર્યનો વ્યય કરવો ઉચિત નથી.

ઉપર હું કહી ગયો છું કે પંચ મહાભૂતનુંજ આપણું શરીર બનેલું છે અને તે બગડતું હોય ત્યારે પંચ

માટીની ઉપયુક્તતા. મહાભૂતો એટલે જળ–પૃથ્વી (માટી)–તેજ (સૂર્ય)–વાયુ અને આકાશ દ્વારાજ તેને સુધારવાનું છે એટલે શરીરના આદિ કારણોનોજ રોગ નિર્મૂળ કરવામાં ઉપયોગ કરવાનો છે. માટીમાંથી આપણે ઉત્પન્ન થયાં છીએ, માટી (પૃથ્વી) એ આપણી માતા છે, તેમાંથીજ સર્વ ઔષધીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે આપણે રોગી હોઇએ ત્યારે આપણી માતાની ગોદમાંજ પડી તેની હુંફથીજ સારા કેમ ન થવું? તેથીજ રોગ મટાડવાનાં કામમાં માટી ચોળવાનું મેં ઉપર લખ્યું છે તે એટલા માટે કે તેમ કરવાથી અંદરની ઉષ્ણતા બહાર પડી, અંદરનો કચરો (ઝેર) બહુ ત્વરાથી ચામડીનાં છીદ્રો દ્વારા, મળ દ્વારા, મુત્ર દ્વારા અને નાસિકા દ્વારે બહાર નીકળી આવે છે અને રક્ત શુદ્ધ થઇ શરીર નવજીવન પ્રાપ્ત કરે છે. ઉત્તમોત્તમ માટીને "ગોપીચંદન" કહે છે જે વિષે મેં ઉપર કહ્યું છે.

પાણીને એટલે ઉદકને પંડિતો "નાર" કહે છે અને તે ભગવાનને રહેવાનું ઠેકાણું છે તેથી ભગવાનનું નામ

જળમાં નારાયણનો વાસ. "નારાયણ" પડયું છે. જે સ્થાનમાં ભગવાનો વાસ તે સ્થાન અતિ ઉત્તમજ હોવું જોઇએ તેથીજ જળનો ઉપયોગ રોગ મટાડવાનાં કામમાં વિશેષ કરવાનો છે માટે મેં રોગ મટાડવા સારૂ સ્નાનાદિકનો વિધિ ઉપર લખ્યો છે. તે પ્રમાણે સૂર્ય પોતાના કિરણો દ્વારા શરીરને ઉષ્ણતા આપી કચરો શોષી લેવાના કામમાં એટલે ઝેર દૂર કરવાના કામમાં ઘણી મદદ કરે છે. માટે સૂર્યના તેજમાં ઉઘાડા બેસવાનું

ઉપર લખ્યું છે પ્રાણાયામની ક્રિયાથી શુદ્ધ વાયુનો શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે, અને અશુદ્ધ વાયુ શરીર બહાર નાસિકા દ્વારા નીકળે છે, તેથી રોગીને તેમજ નિરોગીને હરહમેશ પ્રાણાયામ કરવાની જરૂર છે.

આકાશ એટલે પોલાણ— અવકાશ-તેમાં બીજાં ચાર ભૂતો રહી પોતાની ક્રિયા કર્યા જાય છે, અને તે સમાન વેગથી થાય તો શરીર નીરોગી રહે છે. આ પ્રમાણે પાંચે ભૂતોનો ઉપયોગ વર્ણવ્યો.

આ સર્વ વિધિઓથી રોગ અવસ્ય નાશ થાય છે. તેની સાથે એક વિધિ વિશેષ કરવાની જરૂર છે. તેથી

ગુહેંદ્રિયને માટી ચોળી ઘસવાનો વિધિ.

રોગ ઘણોજ ત્વરાથી નષ્ટ થાય છે. હૃદય કમળના ફૂલની કળીઓ સરખું જરાક ખીલેલું સફેદ રંગે અધોમુખ રહે છે. તે ચેતન શક્તિ અને જ્ઞાન શક્તિનું સ્થાન છે. અને ઓજ એટલે સર્વ ધાતુનું તેજ તેને આશ્રયે છે. હૃદયની સાથે મોટી નસોથી ગુહેંદ્રિય બંધાએલી છે. અને એને "બીજ સુત્ર" પણ કહે છે. એ ઇંદ્રિયના ફુલ ઉપર ઢંકાએલી ચામડીને મુખ ઉપરથી ગોપીચંદન અથવા માટી ભીની કરી આશરે પંદર મિનિટ અથવા અડધો કલાક ધીમે ધીમે ઘસવામાં આવે તો શરીરમાંની સર્વ ઉષ્ણતા બહાર પડે છે. અને શુદ્ધ લોહીનો જમાવ વધે છે. મગજ સાથે પણ એ ઇંદ્રિયનું સંધાન છે, એટલે મગજ પણ શાંત રહે છે. અને દિવસમાં બે વખત નહાવાની ઓરડીમાં એ ક્રિયા કરવાથી બહુજ લાભ મળે છે. રોગો ત્વરાથી દૂર થાય છે. ઉપવાસને દિવસે ઉપલી સઘળી ક્રિયા કરી રહ્યા બાદ ઘેર આવી નાહવાના ઓરડામાં જઈ ઉપર પ્રમાણે માટી અધી

કલાક ધીમે ધીમે ઘસવી અને તેજ પ્રમાણે ફરીથી રાતના સુતી વખત કરવું. સ્ત્રીઓના રોગોને તો આ ક્રિયા કરવાથી બહુજ જલદી ફાયદો થાય છે. માટે અવશ્ય એનો અનુભવ દરેક સ્ત્રી પુરુષે કરવો.

ધોતી–નેતી અને કુંજળની ક્રિયાઓ.

આ સિવાય દરેક સ્ત્રી પુરુષે ધોતી–નેતી અને કુંજળની હઠયોગની ક્રિયાઓ કોઇ જાણકાર પુરુષ પાસે શીખી લેવી. નાકના એક નસકોરામાં દોરો નાખી બીજા નસકોરામાંથી કાઢવો અથવા ગળામાંથી કાઢવો અથવા નસકોરામાંથી કરવડાની નળી વાટે પાણી નાખી બીજા નસકોરામાંથી કાઢવું એને નેતિ કહે છે. નાક વાટે કેટલાકો પાણી પીવાની ક્રિયા પણ કરે છે. આ ક્રિયા કરવાથી મગજ બહુ ઠંડું અને સાફ રહે છે. ધોતી એટલે સોળ હાથ લાંબો અને ચાર આંગળ પહોળો મલમલનો કટકો મુખ દ્વારા પેટમાં ઉતારી પેટનો મળ સર્વ બહાર કાઢવો તે. કુંજળ એટલે પેટમાં ખૂબ પાણી ભરી, તે મુખદ્વારા, પીશાબદ્વારા, અથવા મળદ્વાર વાટે કાઢવું તે. કોઇના શીખવ્યા સિવાય પોતાની મેળે આ ક્રિયાઓ શીખવાના પ્રયત્નો કરવા નહિ. આ ક્રિયાઓ સાધ્ય થયે શરીરમાંનો કચરો બહાર કાઢવાનું બહુજ સુગમ થઈ પડે છે.

જે સ્ત્રી પુરુષોથી ઉપર પ્રમાણે એકાદશીનો ઉપવાસ ન બની શકે અને જળાશયે ઉપર નહાવા જવાનું ઉપવાસ ન થઇ શકે પણ ન બની શકે તેમણે રોગો મટાડવાને તેમણે શું કરવું? નીચેના પ્રયત્નો કરવા.

પ્રથમ તો દિવસમાં ફક્ત બે વખત હવિષ્ય અન્ન ખાવું એટલે મીઠું, તેલ, મરચાં, ખટાશાદિ છોડવું. ફક્ત બે વખત

જમતામાં દુધ દહીં છાશ વગેરે જે લેવું હોય તે લેવું. ત્યાર બાદ વચલા વખતમાં ચાહ, કોફી, સોડા, લીંબુ વગેરે કાંઇ પણ લેવું નહિ. ફક્ત પાણી પીવું. સહવારે તડકામાં છત્રી લીધા સિવાય પરસેવો નીકળે એટલું ચાલવું અથવા ઘરમાં કોઇ પણ જાતની કસરત પરસેવો નીકળતાં સુધી કરવી. એટલું યાદ રાખવું કે નયણે કોઠે એટલે પેટમાં કાંઇ પણ નાંખ્યા સિવાય (ચાહ, દુધ, વગેરે) કસરત કરવી અથવા ચાલવું. પેટમાં સહેજ પણ કાંઇ પડયું તો પછી ચાલવું તેમજ કસરત કરવી નકામી છે. અને રોગ સારાં કરવામાં હાનીકારક છે. પછી ગોપીચંદન અથવા ખેતરની અથવા તળાવની માટી પલાળીને શરીરે ખુબ ચોળવી. પેટનો અને બરડાનો ભાગ ખાસ ઓછામાં ઓછો પંદર મિનિટ સુધી એ માટીથી ઘસવો. પછી અગાસીમાં બેશી અથવા તડકામાં કોઇ જગાએ બેસી માટી શરીર પર સુકાવા દેવી. એવી તડકાની જગા ન હોય તો પછી નાહવાની ઓરડીમાં બેસી સૂકાવા દેવી. બાદ ઓરડીમાં બેસી ગુહ્યેંદ્રિના ફૂલને–ચામડીનેજ ફક્ત–પલાળેલી માટીથી વારંવાર ઘસવું અને પછી થડે પાણીએ ઝપાટાબંધ સ્નાન કરી માટી ધોઇ નાંખી શરીર લુછી નાંખવું. પછી થોડો વખત શરીરમાં ગરમી આવવા સારૂ ફરવું,–તડકામાં ફરાય તો સારૂં. અથવા સૂર્યને સાષ્ટાંગ બાર નમસ્કારો ઓછામાં ઓછા કરવા. ત્યાર બાદ પ્રાણાયામ કરવા અને પછી પાઠ–જપ વગેરે નિત્ય નેમ કરવાં. પછી ભોજન લેવું. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે હવિષ્ય અન્નનું. બને તો સાંજના નહિ તો રાત્રીના ઉપર પ્રમાણેજ માટી ચોળી નાહવું અને પછી જમવું. આ પ્રમાણે એક અઠવાડિઉં કર્યા બાદ રોગમાં કાંઇ ફેરફાર માલમ ન પડે તો પછી ખાવા પીવાની બાબતમાં જરા કડક ઉપાયો યોજવા એટલે બીજું અઠવાડિઉં ફક્ત એક

વખત દુધ, ભાત અને રોટલી ખાઇ રહેવું. શાકભાજી, સાકર વગેરે કાંઇ લેવું નહિ. બીજા અઠવાડિઆના આખરે પણ વિશેષ ફેરફાર રોગમાં ન માલમ પડે તો પછી એકલાં દુધ ઉપર અને ફ્રુટ ઉપર રહેવું. એક અઠવાડીઉં બીજું ગયા બાદ ફરક ન જણાય તો પછી દુધ પણ છોડી દઇ એકલાં ફ્રુટના રસ ઉપર રહેવું. આ પ્રમાણે ખોરાકમાં દરેક અઠવાડિએ ફરક કરતી વખતે સ્નાનાદિકનો નિયમ તો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બે વખત જારી રાખવો. છેવટ ફ્રુટના રસ પર રહ્યા બાદ રોગ ન મટે (તે દરમ્યાન ઘણું કરીને તો રોગ મટશેજ) તો પછી ઉપવાસ કર્યા સિવાય છૂટકોજ નથી એમ સમજવું. સુવાનું હમેશાં લીપેલી જમીન ઉપર બારીઓ ઉઘાડી મૂકી રાખવું. તેમ ન બને તો પલંગાદિપર સુવું પરંતુ બારીઓ બંધ કરીને તો કદી પણ સુવું નહિ.

અશક્ત સ્ત્રી પુરૂષો અને બાળકોએ કેવા ઉપાયો યોજવા,

જે સ્ત્રી પુરૂષો ઘણાંજ અશક્ત થઇ ગયાં હોય અને પરસવો કાઢવાને કસરત વગેરે નહિ કરી શકતા હોય અથવા પ્રાણાયામ આદિની પણ ક્રિયા જેમનાથી નહિ બની શકતી હોય તેમને મીઠા વગરનો સાદો ખોરાક આપી કૃત્રિમ પ્રયોગથી એટલે પાણીમાં લીમડાનાં-નીરગુંડીનાં પાંતરાં અથવા પોપદોડા નાંખી પાણી ગરમ કરી તેના ઉપર ચાલણો ઢાંકી ખુરસી પર બેસાડી અથવા નેતરના ખાટલા પર સુવાડી બાફ આપવો અને પરસેવો થયાં બાદ માટી ચોળી થંડા પાણીનું સ્નાન કરાવવું તેમ કરવાની પણ શક્તિ ન હોય તો પરસેવો નીકળી ગયા બાદ લુછી નાંખી માટી લગાડવી અને પછી સુકાયા બાદ થંડા પાણીમાં ભીંજ-

વેળા દુવાલે લુંછી નાખવી-ગુહ્યેન્દ્રિને માટીથી ધોવાની ક્રિયા તો અવશ્ય કરવી. આ પ્રમાણે દિવસમાં બે વખત કર્યા જવું. પીવાને ઠંડું પાણીજ આપવું. સોડા વગેરે કાંઇ નહિ. બાળકોને પણ ઉપલા સર્વ ઉપચારો લાગુ પડી શકે છે અને તે પ્રમાણે અવશ્ય કરી તેમનાં પણ રોગો દૂર કરવાં. તેઓને પણ મીઠા વગરનું મોળું ખવાડવું. મીઠું-તેલ-મરચાં અને સર્વ જાતનાં મસાલા અતિ નુકસાન કારક છે માટે દરેક રોગમાં તેમનો ઉપયોગ તો પ્રથમજ બંધ કરવો.

મીઠું અતિ નુકસાનકારક છે.

મીઠામાં એટલી ઉષ્ણતા છે કે હાથ ઉપર મીઠાનું થર લગાડી આપણે સૂર્યના તાપમાં થોડો વખત સુકાવીએ તો ચામડી તતડી જશે અને અત્યંત ઉષ્ણતા પ્રાપ્ત થશે. તો એ મીઠું પેટમાં જાય તો કેટલું નુકસાન કરે તેનો પોતે પોતાની મેળેજ વિચાર કરવો. માટે રોગ મટાડવા સારૂ ખોરાકમાંથી મીઠાનો તો પ્રથમજ ત્યાગ કરવો. એ ચીજનો ત્યાગ કર્યા સિવાય રોગીને ફાયદો થઇ શકતો નથી એ નિશ્ચિત વાત છે. × × × મીઠું ખાવાથી આપણા શરીરની નાડીઓ અધોમુખ વહે છે અને નહિ ખાવાથી તે નાડીઓ ઉર્ધ્વ રેનસ થઇ શરીરનું તેજ તથા શક્તિ વધે છે.

હવા ફેર જવું એટલે શું?

જ્યારે દરદીઓનો રોગ કોઇ પણ પ્રકારે મટતો નથી ત્યારે ડૉકટરો અને વૈદ્યો હવા ફેરે લઇ જવાનું કહે છે, એ ઘણો સારો ઇલાજ છે પણ હવા ફેરે એવી જગાએ જવું કે જ્યાં સમુદ્ર નદી વગેરે જળાશય ઉત્તમ પ્રકારનું હોય કે જ્યાં નાહવા જઇ શકાય ખુલ્લી જગામાં ઝાડે પણ જઇ શકાય અને

રહેવાનાં ઘરની જમીન માટીની લીંપણુવાળી હોય અને ચારે બાજુથી ખુલ્લી હવા ઘરમાં આવી શકતી હોય તેમજ સહવાર અને સાંજ પૂર્વ પશ્ચિમનો તડકો પણ ઘરમાં આવી શકતો હોય આવું અનુકુળતાવાળું સ્થાન જોઇ હવા ફેરે જવું અને ત્યાં ઉપલા કુદરતી ઇલાજો અજમાવવા—જમીનપર સૂવું અને તે જમીન રોજ ગોમુત્ર અને છાણુથી સહવારે લીંપાવવી—દરદી સારો થાય ત્યાં સુધી આ પ્રમાણે અવશ્ય કરવું.

ગૌમુત્ર ઉત્તમ “ડીસઈન ફેકટન્ટો”

ફીનાઇલ અને બીજાં હવા શુદ્ધ કરનારા **ડીસઇન્ફેકટન્ટો** તદન નકામાં છે. ગૌમુત્ર અને છાણુની બરોબરી કરી શકે એવાં કોઇ નથી, માટે એ બન્ને ચીજોનો દરદીના ઓરડાને લીંપવામાં રોજ ઉપયોગ કરવો. બને ત્યાં સુધીતો તરતજ દરદીને જ્યાં લીંપણુવાળી જગા ન હોય ત્યાંથી લીંપણુવાળી જગાએ લઇ જવો. કૃત્રિમતાથી બનાવેલાં ઔષધોનો બિલકુલ ઉપયોગ કરવો નહીં ઔષધ આપણાં રોગોને કોઇ પણ રીતે સારાં કરતાં નથી. કોઇ પણ જાતની રસી મૂકી શરીરમાં ઝેર દાખલ કરવું નહિ. તેનાં પરિણામો પાછળથી ઘણાં ભયંકર આવે છે. કોઇ પણ રોગમાં શસ્ત્ર ક્રિયા કરવાની એટલે વાઢકાપ કરવાની પણ બિલકુલ જરૂર નથી. ઉપર જણાવેલા ઉપાયોથી ગમે તેવાં રોગો જડમૂળથી નાબૂદ થાય છે. એક વખત એવો હતો કે જ્યારે મને પોતાને ઔષધોનો બહુજ શોખ હતો. રોજ ઉપરાચાપરી ઔષધો ખાતો, ન્યુસપેપરો વાંચતો તેમાં ઔષધોની જાહેર ખબરો પ્રથમ જોતો અને છેવટે જ્યારે મને સઘળા ઔષધોનું નિરર્થકપણું માલુમ

પણું ત્યારે કુદરતી ઇલાજ તરફ વળ્યો અને વિચાર કરતાં કરતાં ઉપર દર્શાવેલાં ઇલાજો મને ઘણાંજ ઉત્તમ લાગ્યા અને તે મેં મારા ઉપર તેમજ બીજાઓ ઉપર અજમાવી તેની ખાતરી કરી લીધી છે. દરેકે દરેક રોગ એ ઇલાજોથી મટી શકે છે એમ મારી માન્યતા થઇ છે. પણ એ ઇલાજો અજમાવવાને મન ઉપર અત્યંત કાબુ જોઇએ છે અને સુદૃઢ મનના માણસોથીજ તે અજમાવી શકાય છે. કાયર પુરુષ અજમાવવા જાય છે તો એક બે દિવસમાં કંટાળી મૂકી દે છે અને કહેવા માંડે છે કે એ ઉપાયો તો નકામા છે.

તુળશી અને લીમડાનું પંચાંગ અને પંચગવ્ય ઔષધો તરીકે

હવે જો દરદીને ઔષધ ઉપર શ્રદ્ધા હોય અને એને એમજ લાગતું હોય કે આ કુદરતી ઉપાયોની સાથે ઔષધનો થોડો ઘણો પણ ટેકો તો જોઇએજ એવી વાત એનાં ચિત્તમાં ઘોળાયા કરતી હોય તો પછી સહવારમાં એને એક વખત તુળશીનું એક મોટો ચમચોભરી પંચાગ આપવું એટલે તુળશીનાં પાંતરાં, માંજર, મૂળ બહારની ડાળીની છાલ અને અંતરછાલ વાટી આપવી. બપોરે લીમડાનું પંચાંગ આપવું એટલે લીમડાનાં પાંતરા, મૂળ—અંતરછાલ, બાહ્યછાલ અને લીંબોડી વાટીમાણું આપવી. લીંબોડી ન મળી શકે તો એ શિવાય આપવું; અને રાત્રીનાં પંચગવ્ય આપવું એટલે ગાયનું દુધ, છાણુ, દહીં, ઘી અને મુત્ર એક મોટો ચમચો ભરી પાઇ દેવું. આથી એને સંતોષ રહેશે અને ગુણ આપશે.

ત્રીકટુ.

આપણા શાસ્ત્રકારોએ સર્વ ઔષધીઓમાં મુખ્ય સુંઠ, પિંપળી અને મરી (ત્રીકટુ) ગણ્યાં છે, અને તેનું દાન પણ બ્રાહ્મણોને આપવાનું કહ્યું છે કારણ—

કે તે સર્વ પ્રાણીમાં રોગોનો નાશ કરનારાં છે. માટે જો ઔષધીઓનો ઉપયોગજ કરવાની જરૂર પડે તો આ ત્રણ ચીજોની ભૂકી લેવી અથવા કાઢો કરી પીવો.

આપણે હવે આ કુદરતી ઇલાજોથી કેટલાક રોગોની ચિકિત્સા તરફ વળીએ.

પ્લેગ અથવા ગાંઠીઓ તાવ

આ રોગ હાલમાં સામાન્ય થઇ પડયો છે અને ઘણે ખરે ઠેકાણે પ્રાણ ઘાતક નીવડે છે. આ રોગ ચાલતો હોય ત્યારે રોજ સહવારમાં ખાટાં લીંબુનો રસ પાણી સાથે ખાંડ નાંખીને અથવા ખાંડ નાંખ્યા સિવાય એક ચલાણું ભરી પીવો. પેટમાં ખટાસનો ભાગ જવાથી વિજાતીય પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થતો ઝેરનો ભાગ જલદી છુટો થાય છે. ખાવા પીવામાં બહુ નિયમિત રહેવું. ફકત સાદુ અને એક વખત જ ભોજન લેવું. માટી ચોળીને સ્નાનાદિકની ક્રિયા યોગ્ય કસરત સાથે કરવી. ચિત્તમાં બિલકુલ ડર રાખવો નહિ. પ્લેગ લાગુ થએલા દરદીને તો ઉપવાસ સિવાય બીજો એકે ઉપાયજ નથી. માટુંગામાં ગુજરાતી સ્કુલનાં મીૹ જેચંદ નેણશી કરીને માસ્તર છે, તેમને પ્લેગ થએલો અને તેમણે પ્રથમના દિવસે પાણી પીધાં સિવાય ઉપવાસ કર્યો અને પછી લગભગ ત્રણ ઉપવાસો બીજા પાણી લઇને કર્યા તેથી એઓ એ રોગમાંથી બચી ગયાં. દરદીને ઉપવાસ કરાવી દિવસમાં ત્રણ વખત ખુબ માટી આખા શરીરે ઘસવી અને પછી જો નાહી શકે તો સૂર્યનાં તાપમાં ગરમ કરેલાં પાણીએ નવડાવવો અથવા થડા પાણીના ભીનાં કપડાંથી શરીર લુછી નાંખવું. પેટ ઉપર માટી ચોપડી ઉપર થડા પાણીનો કકડો મુકી રાખવો અને

માટી સુકાઇ ગરમ થઇ જાય તો બદલતા જવું તાળવા ઉપર પણ માટીની લુગદી મૂકવી અને સુકાય કે કાઢી નાંખી બીજી મૂકવી. બરફનો ઉપયોગ કરવો નહિ. ઠંડુ પાણી પીએ તેટલું પીવા આપવું. ફક્ત પાણીની **એનીમા** આપી દિવસમાં બે વખત ઝાડો કરાવવો. એનીમાનો ઉપયોગ હું પસંદ કરતો નથી પણ આવા ભયંકર રોગમાં આપવાની જરૂર છે. દિવસમાં બે વખત શરીરે બાફ આપી પસીનો કરાવવો. પ્લેગની રસી વગેરે વગેરે મૂકાવવાની જરૂર નથી. નિરોગી શરીરમાં ઝેર નકામું નાંખવું નહી. આ કુદરતી ઉપાયોથી જો દરદી બચી ગયો તો બચ્યો નહિ તો એનું આયુષ્ય ખૂટયું એમ સમજવું

કોલેરા

આ રોગને મટાડવાને પણ ઉપવાસ જેવો બીજો કોઇ ઉપાય નથી. પાણી માંગે તેટલું ઠંડુ પીવા આપવું કોલેરાનાં રોગીને બીજી કોઇ પણ રીતે હેરાન કરવાની જરૂર નથી. ત્રણ દિવસ સુધી ઉપવાસ કરાવવો પછી સહેજ દાડમનો રસ આપવો પછી મગનું પાણી એમ બીજા, ત્રણ દિવસ ગયાં બાદ ભાત અને દૂધનો હલકો ખોરાક આપવો.

બંધકોષ
ઝાડાની કબજીઆત

હાલમાં ઘણાં લોકો ઝાડાની કબજીઆતથી પીડાય છે. તેનું મુખ્ય કારણ ચાહ, અને બીડી તમાકું વગેરેનો ઉપયોગ છે. જેમને આ રોગ હોય તેમણે પ્રથમ તો આ ચીજો ત્યાગવી. જમવામાં બહુજ સાવચેતી રાખવી મીઠા વગરનો ખોરાક પેટમાં ઠંડક કરવા સારૂ લેવો. સવારનાં ઉઠતાં વાર પીવાય તેટલું ઠંડુ પાણી પીવું અને પછી પસીનો થાય તેટલું

ચાલવું અથવા કસરત કરવી. ખુબ માટી ચોળી નાહવું. રાત્રે પેટના ભાગપર માટી પલાળીને લગાડી ઉપર પાટો બાંધી સુઇ જવું. જુલાબ કોઇ દિવસ પણ લેવો નહિ. કુદરતી રીતેજ ઝાડો લાવવાને પ્રયત્ન કરવો. જુલાબ લેવાની ટેવથી બહુજ નુકશાન છે. કુંજળની ક્રિયા એટલે પાણી ભરી કાઢવાની ક્રિયા આવડતી હોય તો કરવી એનીમાનો પણ કદી ઉપયોગ કરવો નહી એ કૃત્રિમ ઇલાજ છે. ઘણીજ જરૂર પડે તો કોઇ વખત ઠંડા પાણીનો એનીમા લેવો બીજા બધા એનીમાઓ કરતાં મી૦ બી. પી. માડનને ત્યાં વાઇટવે લેડલોના બીલ્ડીંગ સામે, કોટ, મુંબઇ, જે. બી. એલ નામની એનીમા રૂ. ૪૫)ની કીંમતે મળે છે તે વાપરવી. જરૂરની વખતે એ ઘણી ઉપયોગી ચીજ છે. પણ ટેવ પાડવી નહિ. ખુલ્લામાં ઝાડે જવાની સવડ હોય તો ઘણું સારૂં. ઝાડો તાબડતોબ આવે તેને સારૂં એક આસન એવું છે કે બે હાથ જમીનપર ટેકી અદુકડા બેસી એક પગ લાંબો કરવો અને બીજા પગનો અંગુઠો તે બાજુના ઢગરાને ટેકવવો અને પછી જરા વાંકા વળી પેટનો ભાગ અંદર લઇ વાયુનું દબાણ કરવું એટલે તાબડતોબ ઝાડો થશે. વળી બીજો પગ લાંબો કરી પ્રથમના પગનો અંગુઠો ઢગરે ટેકી દબાણ કરવું. સંડાસમાં પણ આ આસન કરી શકાય છે. બે હાથ સંડાસના બારણાને પકડી પગ લાંબો કરી બીજા પગનો અંગુઠો ઢગરે ટેકવી વાંકા વળવું. આ આસન કરવાનો થોડો અભ્યાસ કર્યા બાદ ઝાડો લાવવાનું બહુ સુગમ થઇ પડે છે.

તાવ. તાવ—આ રોગમાં પછી ગમે તે જાતનો તાવ હોય તો ઉપવાસ જેવો બીજો એકે ઇલાજ નથી. તાવમાં ઠંડુ પાણી વાપરતાં બિલકુલ ડરવું નહિ. તાવના દરદીને માટી શરીરે લગાડી તડકામાં આશરે અડધો

કલાક બેસાડવો પછી થડે પાણીએ નવડાવી તાબડતોબ અંગ લુછી નાંખી કપડાં પહેરાવવાં અને પાછો તડકામાં બેસાડવો થોડી વાર સુધી થંડા પાણીમાં ભીંજવેલી ચાદર શરીર પર ઓરાડવી અને તે ગરમ થાય કે કાઢી લઇ પાછી ભીંજાવી ઓરાડવી. પરસેવો લાવવા સારૂ દિવસમાં બે વખત બાફ આપવો. તાવ ઉતરતો ન હોય તો ગુહ્યેંદ્રિના મુખ ઉપરની ચામડી પલાળેલી માટી વડે આશરે ૧૫ થી ૨૦ મીનિટ સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત ઘસવી

ખાંસી–સળેખમ નેત્રરોગ–કર્ણરોગ–દાઢનું દુઃખવું વગેરે. –આ સર્વ રોગો એક બે દિવસના ઉપવાસથી સારા થાય છે. ઉપવાસની સાથે હંમેશાં બીજી સ્નાનાદિકની સર્વ ક્રિયા કરવી. સળેખમમાં બોચીનો ભાગ માટીથી ઘસવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

સ્ત્રીઓના હરેક પ્રકારના રોગો—માટી ચોળી સ્નાનાદિકની ક્રિયાથી ગુહ્યેંદ્રિને ત્રણ ચાર વખત દિવસમાં પલાળેલી માટીથી ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ સુધી દરેક વખત ઘસવાથી થોડા વખતમાં સારાં થાય છે.

અજીર્ણ ડીસપેપસીઆ—મોટા મોટા શહેરોમાં આ રોગથી લોકો ઘણાંજ પીલાય છે અને પછી જુલાબ વગેરે વારંવાર લઇ કાયા બગાડી નાંખે છે. આ રોગવાળાએ તો ઉપવાસ જરૂર અજમાવવો. ઉપવાસ કર્યા સિવાય ઔષધથી એ રોગ બિલકુલ મટતો નથી.

કમતાકાતી—આ રોગ સર્વત્ર વ્યાપેલો જોવામાં આવે છે અને ઠેક ઠેકાણે શક્તિના ઔષધોની જાહેરખબરો નજરે પડે છે. મારૂં ખાસ કહેવું છે કે શક્તિનાં ઔષધો ખાવાથી કોઇ દિવસ શક્તિ આવતી નથી. ઉલટી શક્તિ જાય છે. થોડો વખત શક્તિ જેવું જે લાગે પણ તે કૃત્રિમ જોસ અંગમાં આવે છે, અને થોડા વખતમાં તે જોસ કમી પડી પ્રથમ

કરતાં વધારે અશક્તિ થાય છે. માટે શક્તિનાં ઔષધોનો કોઇ દિવસ પણ ભૂલેચૂકે ઉપયોગ કરવો નહિં. ખોરાક સારી રીતે પચી શકે, અને તેનો શુદ્ધ રસ બની લોહી બને તો તેથી શક્તિ આવે છે. માટે શક્તિ લાવવા સારૂ પાચન ક્રિયા સુધારવાની જરૂર છે. તે સુધારવાને સારૂ એવા પદાર્થો ખાવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ કે જેમાંથી વિજાતીય પદાર્થો થોડાજ નીકળે. શુદ્ધ સાત્વિક ખોરાક ખાઇ માણસ ઉપર દર્શાવેલી પ્રાણાયામ, કસરત, સ્નાનાદિ સર્વ ક્રિયાઓ રોજ બે વખત કરે તો અત્યંત શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. બહુ માદક પદાર્થો ન ખાતાં પચી શકે એટલુંજ સાત્વિક અન્ન ખાવું જોઇએ. આ બાબત જેટલું લખાય તેટલું ઓછુંજ છે. માટે હું આટલેથી અટકું છું.

વીંછી, કાનખજુરો વગેરે ઝેરી જનાવરોના ડંખ ઉપર પણ માટી બહુ અકસીર કામ કરે છે. મને પોતાને પગે એક વખત કાનખજુરો કરડેલો. મેં તાબડતોબ પગ ઠંડા પાણીમાં થોડો વખત રાખી માટી ચોપડી દીધી. એમ બે ત્રણ વખત કીધુ એટલે બળત્રા નરમ પડી ગઇ

સંગ્રહણી—મૂળ વ્યાધિ. આ રોગમાં ઉપવાસ કરી શકાય તો ઘણું સારૂં. નહિં તો માટીના તવા પર બાજરીનો રોટલો શેકી બે ત્રણ કલાક તેના કટકા છાસમાં (મીઠું વગેરે કાંઇ પણ ચીજ નાખ્યા સિવાયની) ભીંજાવી મૂકી પછી એક રસ કરી દિવસમાં એક વખત ખાવા આપવું. આ ઘણો ઉત્તમ ખોરાક છે. અને હરહમેશ માણસ લેય તોપણ અડચણ નથી. બે ત્રણ દિવસ આ જાતનો ખોરાક

સંગ્રહણી—મૂળ વ્યાધિ.

લીધાથી આ રોગો મટે છે. આ ખોરાકની સાથે કસરત અને માટી ચોળી નહાવાની, તેમજ ખુલ્લી બારીઓ મૂકી સુવાની વિધિઓ તો અવશ્ય કરવી. કોઇ પણ રોગમાં એ ક્રિયાઓ છોડવાની નથી.

ગોળી ઉપર રસ ઉતરી મોટી થવી—આ રોગમાં માટીનો લેપ ગોળી પર લગાડી સુકાવા દઇ પછી ખુબ બરફ જેવું ઠંડું પાણી ગોળી પર રેડવું (લગભગ પંદર મિનિટ સુધી) એમ દિવસમાં બે ત્રણ વાર કરવું. અને કોઇ પણ ઔષધ ચોપડયા સિવાય ગોળી લુછી સાફ કરી લંગોટ પહેરી રાખવો. આ રોગમાં ફક્ત બે દિવસનો ઉપ-વાસ ઘણો ફાયદો કરે છે. એ સિવાય સ્નાનાદિકની સર્વે ક્રિયાઓ તો કરવીજ.

આંગતુક, સ્વાભાવિક અને આંતર રોગો.

આપણે આટલો વખત કાયિક રોગોની ચિકિત્સા કરી આગંતુક એટલે અકસ્માતથી થયેલા રોગમાં પણ વાઢકાપ કર્યા સિવાય આ કુદરતી ઉપચારો કરવાથી બહુ જલદી રોગો સારા થાય છે.

હાથ કપાવો, ચામડીનું છોલાવું, ઘા પડી લોહીનું વહેવું, વગેરેમાં ઠંડા પાણીનો ને માટીનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવાથી થોડા વખતમાં રૂઝ આવે છે. પણ તેની સાથે સાત્વિક ખોરાકનો વિધિ અને સ્નાનાદિકની ક્રિયા ચૂકવાનાં નથી. મીઠું તેલ, મરચું, વગેરે છોડવાથી તાબડતોબ રૂઝ આવી જાય છે ગડગુમડાં વગેરેમાં પણ આ ઇલાજો સર્વોત્તમ છે. સ્વાભાવિક રોગોની તો કાંઇ દવાજ નથી. કારણ કે શરીરમાં રોજ રજકણો નવાં ઉત્પન્ન થાય છે અને જુનાં નાશ થાય છે. એ ક્રિયા હરહંમેશ ચાલતી હોવાને લીધે શરીર ક્ષીણ થઇ વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે અને છેવટે અંત આવે છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે જે શરીરની સ્થિતિ થાય છે,

તેમાં આપણે કાંઇ પણ ફેરફાર કરી શકતાં નથી. ફક્ત તેને જોઇતું પોષણ આપી ટકી રહે ત્યાં સુધી ટકાવી રાખવું, એજ આપણું કર્ત્તવ્ય છે.

હવે આંતર એટલે મનના રોગનો કુદરતી ઇલાજ તો ફક્ત જ્ઞાન છે. જ્ઞાન દૃષ્ટિ પુરુષની ખીલે અને મનનું મિથ્યાપણું સમજાય એટલે મનના રોગો મટે છે.

યોગ ક્ષેમની કાળજી ઇશ્વરને છે—પ્રારબ્ધવશાત્ સર્વ રોગો પ્રાપ્ત થાય છે એ ભૂલવું ન જોઇએ. તે સારા કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ આપણો ધર્મ છે. પ્રયત્નાન્તે સારાંજ થશે એમ ખાતરીથી કહી શકાતું નથી. કારણ કે પ્રાણી માત્રની દોરી ઇશ્વરને હાથ છે. માટે તેના ઉપર પૂર્ણ ભરોસો રાખી યોગક્ષેમની કાળજી એને છે એમ સમજી આપણે આપણું કર્ત્તવ્ય-નિષ્કામપણે કર્યા જવું.

છેવટના બે બોલ.

હવે છેવટના બે બોલ બોલી આ લેખ પૂરો કરું છું હું કાંઇ ડૉકટર કે વૈદ્ય નથી. મેં કાંઇ ઓષધીનો અભ્યાસ કર્યો નથી પણ નાનપણથી આ વિષયનો શોખ હોવાથી એ બાબતમાં કેટલુક જ્ઞાન સંપાદન કર્યું છે. ઘણા ઘણા મહાત્મા પુરુષોનો પણ મને સમાગમ થયેલો કે જેમના તરફથી આ વિષયમાં મને ઘણું જાણવાનું મળેલું. ઘણાં ઔષધો મેં અજમાવી જોયા છે, અને ઓષધોનાં ટીપણથી મારી નોટ બુકો ભરાઇ ગઇ છે પણ આજ કેટલોક વખત થયાં ઔષધો ઉપરથી મારી શ્રદ્ધા ઉડી ગઇ છે અને કુદરતી ઇલાજો તરફ મન વળ્યું છે. તે બાબતમાં કેટલોક અભ્યાસ કરી જે અનુભવ મેં મેળવ્યો છે. તે આ લેખમાં દર્શાવ્યો છે. કોઇને પણ એ અનુભવનો લાભ મળશે તો તેથી મને સંતોષ થશે, કુદરતી ઇલાજનો

વિષય ઘણા થોડાની ધ્યાનમાં આવે એવો છે. અને તેમાં કડાકુટ ઘણી હોવાથી લોકો સ્વાભાવિક રીતે ડૉક્ટરના સહેલા ઉપાયો તરફ વળે છે. અને તાત્કાલિક થતા ફાયદાથી લોભાઇ જાય છે. કુદરતી ઇલાજોનો અનુભવ લેવાને ઘણા સમયની જરૂર છે અને ઉત્તમ પ્રકારનું માનસિક બળ જોઇએ છીએ. શરીર પ્રકૃતિ સુદૃઢ થાય બાદ એજ માનસિક બળ આત્મા સાક્ષાત્કાર કરવામાં ઘણું ઉપયોગી થઇ પડે છે માટે શરીર નિરોગી રાખવા સારૂ ઉપવાસાદિક રૂપી સંયમ કરવાની અને ધોતી, નેતી, કુંજળ, પ્રાણાયામ, આદિ યોગની કેટલીક ક્રિયાઓ કરવાની એટલા માટે જરૂર છે કે ઉત્તર માર્ગ તરફ એટલે આત્મસાક્ષાત્કાર કરવા તરફ આપણે નિર્ભયતાથી જઇ શકીએ સંયમ સિવાય કાંઇ બની શકતું નથી. દોરી છેક છુટી મૂકી દઇએ તો પછી ખાડામાં પડવાનો વખત આવે. માટે સંયમ કરી શરીરને કાબુમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે. શરીર નિરોગી બન્યું તો પછી આપણો આગળ વધવાનો માર્ગ સુગમ થઇ પડે છે. માટે કાયર બની કંટાળવું નહિ. પણ કુદરતી ઉપાયો યોજી શરીર સદાને માટે નિરોગી બનાવવું. આપણે યોજેલા ઉપાયથી આપણાં શરીરો નિરોગી બનશે કે નહિ તેની પણ ખાતરી આપી શકાતી નથી. કારણકે બાજી સર્વ ઇશ્વરને હાથ છે. આ ભોગાયતન પ્રાપ્ત થયું છે તેને આપણા આગલા જન્મોનાં કર્માનુસાર ભોગવ્યા સિવાય છુટકોજ નથી. એમાં કોઇનું અભિમાન ચાલતું નથી, એ વાત ભૂલવાની નથી. ફકત આપણે આપણું કર્તવ્ય કરવાનું છે. આ વિષય ઘેરઘેર જઇ કહેવા જેવો નથી. લોકો મોજ શોખમાં પડેલાં છે. અને ખાં પીં મઝ કરવી એજ આયુષ્યનું પ્રથમ કર્તવ્ય સમજે છે. ત્યાં આવી સંયમની વાતો

કરવામાં આવે તો નાહક મશ્કરી થાય, અને કોઇને ગળે એ વાત ઉતરે નહિ. કહેનારના ચિત્તને નકામો ક્ષોભ થાય માટે જે સંસારથી કંટાળ્યો હશે, રોગોથી પીડતો હશે, અને ડૉક્ટરોની દવા લઇ નાસીપાસ થયો હશે તેજ આ માર્ગ તરફ વળશે. કહ્યું છે કે "પાની પીલાવત મત ફીરો, ઘરઘર સાયરવાર; તૃષવંત જો હોયગા, પીવેગા ઝખમાર. માટે મારો કોઇ બાબતનો આગ્રહ નથી. જેને જે પ્રમાણે યેાગ્ય લાગે તેણે તે પ્રમાણે કરવું. મને લાગ્યું કે મારો અનુભવ જનસમાજને જણાવવો. તેથીજ આ વિષય લખ્યો છે. તેનો લાભ સમાજ લેશે કે નહિ તેની પણ મને પરવા નથી. હું તો એટલું સમજું છું કે ૪૫ વર્ષની ઉંમર થયા બાદ છોકરાં છૈયાંઓ મોટાં થયા પછી દરેકે કેવળ સાદું જીવન ગાળવું જોઇએ. બહુ મોજ શોખ અને મઝા ભોગવ્યાં. હવે તેની તેજ મઝાઓમાં કાંઇ રસ રહ્યો નથી એમ સમજવું જોઇએ. શું કેલું ચાટયા જેવું લાગવું જોઇએ. પછીનું આપણું જીવન કેવળ પરોપકારાર્થેજ હોવું જોઇએ. આપણે જે રળીએ કમાઇએ તે આપણાં છોકરાં છૈયાંઓ માટે છે. આપણને તો બહુજ થોડાની જરૂર છે. એમ સમજી બને તેટલી આપણી જરૂરીઆતો ઓછી કરી શરીર અને મન પર સંયમ રાખવો. એજ સ્થિતિમાં આનંદ રહેલો છે. અને એજ સ્થિતિ આપણને આપણા મૂળ સ્થાને (આત્મા તરફ) લઈ જાય છે.

આ લેખ વાંચ્યા બાદ કોઇને કાંઈ પોતાના રોગ સંબંધી પૂછવાની ઇચ્છા થાય તો મને પત્ર દ્વારા પૂછશો તો હું યથામતિ ઉત્તર આપીશ.

શ્રીજીવરક્ષા જ્ઞાનપ્રચારક ફંડ હૈદ્રાબાદ (દક્ષીણ)

(સ્થાપન સન ૧૯૧૫)

(ઉત્પાદક મુનિ મહારાજ શ્રી દોલતવિજયજી.)

ઉદ્દેશો.

(૧) હિંદુસ્તાનમાં રોજ જે લાખો નિર્દોષ અને મુંગા જાનવરોની હિંસા થાય છે તે ન થાય તે માટે ઉચિત પ્રયત્ન કરવો.

(૨) માંસાહારથી ભયંકર રોગોની ઉત્પત્તિ મદ્યપાનની ઇચ્છા તથા ખોટાં ખર્ચો થાય છે તેનાથી દૂર રહેવાનો બોધ આપવો.

(૩) ઇંગ્લાંડ તથા અમેરિકા વગેરે દેશોમાંથી શાકાહારને લગતાં પુસ્તકો મંગાવવાં અને તેના હિંદી આદિ ભાષાંતરો છપાવી વિનામૂલ્યે ફેલાવવાં

(૪) વૈજ્ઞાનિક તથા આરોગ્યશાસ્ત્ર આદિદ્વારા શાકાહારના ફાયદા સમજાવવા,

(૫) પશુઓનું બલિદાન આપવું એ ધર્મશાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ છે એમ જનસમાજને સમજાવવું.

ઠેકાણું શા. લાલજીભાઈ મેઘજીભાઈ
ઑનરરી સેક્રેટરી શ્રી જીવરક્ષા જ્ઞાન પ્રચારક ફંડ ઑફીસ
સ્ટેશન રોડ—હૈદ્રાબાદ (દક્ષીણ)

છપાવનાર—છોટુભાઈ હાજીભાઈ દેસાઈ.
ગોપીપુરા—સુરત

છાપનાર—નારાયણરાવ લક્ષ્મણરાવ નીકમ.
શંકર પ્રી. પ્રેસ ચઉટાના પુલ ઉપર—સુરત